Matten, Decken, (Meditations-)
Kissen und -Bolster vorhanden!

Yoga Insel,
Süderloog 19

25.12.2026

Laura's

Rauhnächte Retreat



Tagesablauf

Vormittags
10:00 - 12:15 Uhr

Nachmittags
16:00 - 18:15 Uhr

Die Zeit der Rauhnächte lädt uns ein den Blick nach innen zu richten. Zwischen den Jahren entsteht ein besonderer Raum - fernab vom Trubel des Alltags - in dem wir Vergangenes würdigen, Belastendes loslassen und mit Klarheit dem neuen Jahr begegnen wollen.

Geschützter Raum
Gemeinsam entschleunigen und neue Kraft schöpfen

Equipment vorhanden
Stilles Wasser, Tee und gesunde Snacks inklusive

Fokus auf Dich
keine Vorkenntnisse erforderlich - sei Du selbst

135,- € p.P.



Jetzt anmelden:

01520 84 55 77 4
seelenwohlsein@web.de
www.seelenwohlsein.de

Die Anzahl der Plätze sind bewusst begrenzt!

Achtsamkeit | Reflexion | Kakaozeremonie | Atemarbeit | Journaling | Klangmeditation