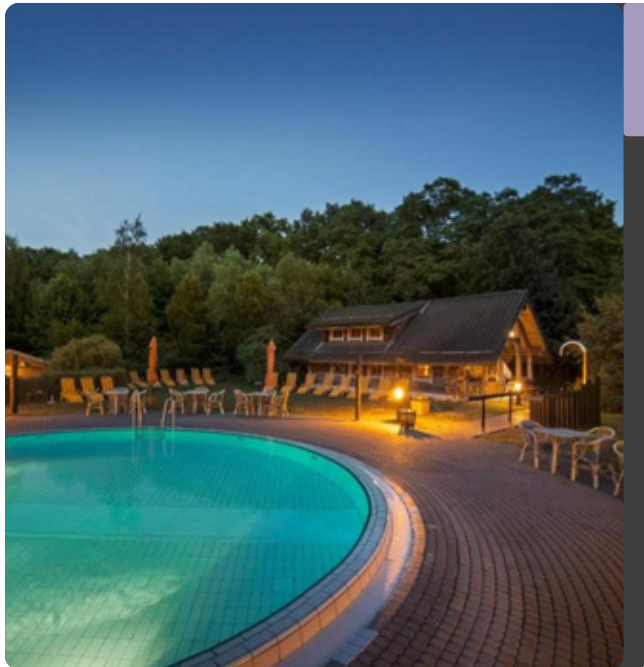




Yoga Zauber

Zeit für Dich

YOGA RETREAT IM WELNESS UND SPA RESORT VOM 08.05.-10.05.2026 IN BAD DÜBEN



RUNDUM SORGLOS PAKET

Freu dich auf eine wohltuende Auszeit inmitten der Natur: Die ruhige Lage im Naturpark Dübener Heide, hervorragende Wellnesseinrichtungen und eine gesunde, genussvolle Küche schaffen den idealen Rahmen für deine Erholung und Regeneration.

Großzügige Indoor- und Outdoor-Wellness-Bereiche sorgen für Vergnügen, während du dich im modern ausgestatteten

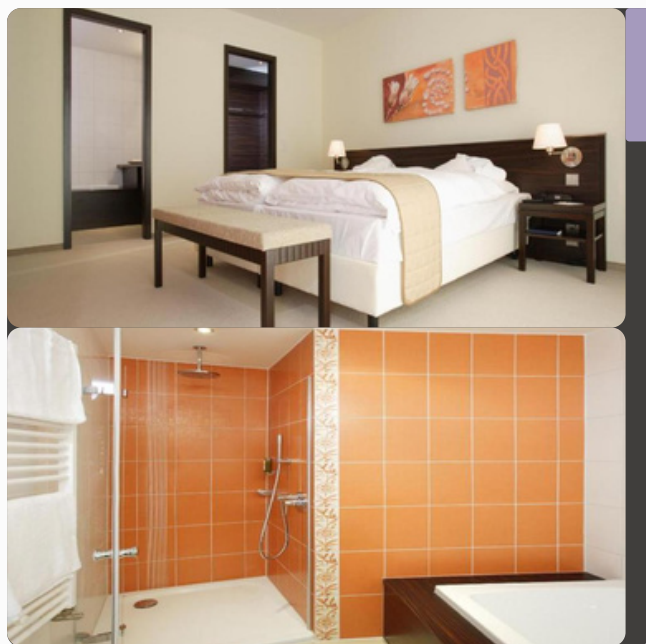
Der „Garten der Sinne“ lädt mit verschiedenen Erlebnis- und Ruhebereichen zum Entspannen und Entdecken unter freiem Himmel ein. Eine gemütliche Bibliothek mit Kamin, ein stimmungsvolles Restaurant und eine einladende Lobbybar runden dein Wohlfühlerlebnis ab

PURE ERHOLUNG & SPORTVIELFALT

Ein entspanntes Yoga-Wochenende erwartet dich mit ruhigen Yin-inspirierten Einheiten am Abend und sanften, dynamischen Flows am Morgen. Mit Slow-Vinyasa-Yoga startest du langsam und unkompliziert in den Tag, weckst deinen Körper mit fließenden Bewegungen, schaffst Weite in der Körperrückseite und öffnest deine Hüften.

Am Abend tauchst du in passive Yin-Haltungen ein, lässt Leistungsdenken los und bereitest dich mit tiefer Entspannung und Yoga Nidra auf erholsamen Schlaf vor. In allen Einheiten begleiten dich Meditation, Pranayama (Atemübungen) und hochwertige ätherische Öle, damit du deinen Atem vertiefst, deinen Körper bewusster wahrnimmst und ganz bei dir ankommen kannst.





UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

- 2 Nächte im 4-Sterne Hotel im Vitalzimmer zur Einzelnutzung inklusive Halbpension
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Dinner Buffet
- Eintritt in die Badelandschaft und Saunawelt
- Teilnahme am Aqua-Fitness
- kuscheliger Leihbademantel und -badetuch
- Training im VitalCenter
- Parkplatz
- Internet (W-LAN)
- inkl. Kurtaxe

YOGAINHALTE

- **Freitag 16.00-17.30 Uhr:** Yin Yoga & Slow Flow / Ruhige, Yin-inspirierte Praxis / Sanfte Bewegung, bewusster Atem, nährende Stille / Abschließend wohltuende Tiefentspannung
- **Samstag 08.00-09.30 Uhr:** Erfrischendes Morgenyoga (Slow-Vinyasa) / Fließende Bewegungen, wecken des Körpers / Weite in der Körperrückseite, Aktivierung des ges. Körpers (Kraft & Flexibilität)
- **Samstag 16.00-17.30 Uhr:** Sanfte Anleitung, wenig Sprechen / Lösen von Verspannungen, verbessertes Körpergefühl / Abschluss: Yoga Nidra (geführte Tiefenentspannung) zur Stressabgabe und inneren
- **Sonntag 08.00-09.30 Uhr:** Tipps zur gesunden Ausrichtung in den Asanas/ eigene Wahrnehmung / Klassische Haltungen: Vor-, Rück- und Seitbeugen



Yoga Zauber Leipzig



Hier Anmelden

Im Einzelzimmer
für 389.00 Euro p.P.

- 2 Nächte mit Halbpension im 4 Sternen Hotel
- 4 Yoga Sessions à 90 Minuten

