



STILLE IN DER HÜFTE YOGATAGE IM NOVEMBER

vom 15.II. bis 18.II.2026



DEINE EINLADUNG

Wie lange kannst du bewegungslos sitzen?

Ein Ziehen in den Schultern hier, ein Kribbeln im Fuß da, ein Schmerz in der Hüfte dort, ein eingeschlafener Fuß und die Gedanken rollen durch den Kopf. Verspannungen in den Füßen, Beinen, Schultern und Nacken setzen sich in der Hüfte fest. In der Ashtanga Yoga Praxis wird die Hüfte der Fokus sein von der du dich nach unten erdest und nach oben lockerst. Mit speziellen Übungen für den Schulter-, Nackenbereich wirst du dich stabilisieren und kräftigen. Jeden Tag näherst du dich dem bewegungslosen und mühelosen Sitz an. Du übst dich in der Atembeobachtung und in der Wahrnehmung der Stille. Spüre deinen Körper in der Bewegung und in der Stille. Was ist eigentlich Stille? Und gibt es überhaupt die völlige Stille? Es ist nicht von null Dezibel die Rede. Da würden wir Menschen in kurzer Zeit vollkommen verrückt werden. Es geht um eine Stille, in der du das „Kleingedruckte“ des Lebens wahrnimmst. Wahrnehmen bedeutet: Sich einer Sache bewusst werden, die nur nach und nach hervortritt. Sie war immer da, aber erst jetzt kann sie erkannt werden.



Das erwartet dich

Gönn dir zum Ende des Jahres ein paar Tage außerhalb der grauen Stadt im Böhmerwald – raus aus dem Lauten, rein in die Sprache der Stille. Vier Tage lang darfst du sein, statt funktionieren zu müssen.

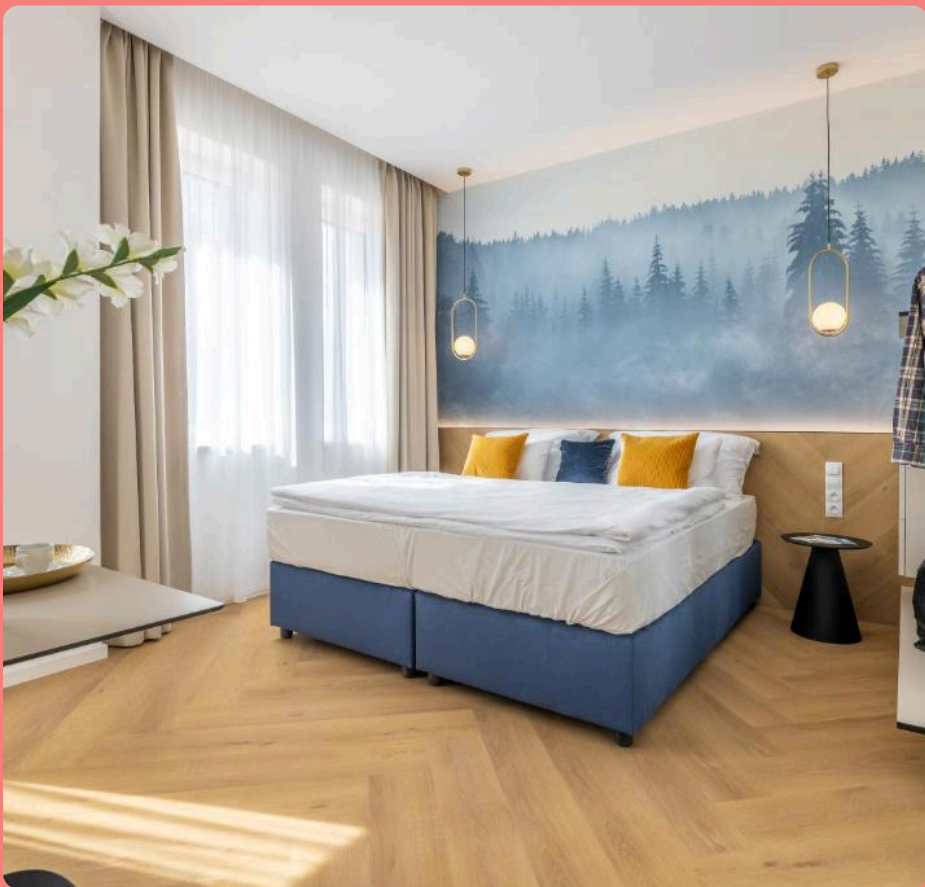
Am Anreisetag beginnen wir mit einer sanften Praxis, die dir hilft im Hier und Jetzt anzukommen - mental und körperlich. Den Tag beginnst du vorzugsweise in Stille und ohne Nachrichten.

Du vertiefst dich in Meditation, Pranayama und asana, um ins Spüren zu kommen. Nach dem Frühstück ist Zeit für Alles und Nichts. Lass dich treiben und nimm die veränderte Natur um dich herum wahr nach einem vollen Sommer.

EINDRÜCKE

Wohnen & Genießen

Stilvolle Zimmer und ein Wellnessbereich zum Durchatmen.



Atemberaubende Gelassenheit

Am Nachmittag kehrst du zurück auf die Matte - mit einer regenerativen Praxis, die gezielt Schultern, Nacken und Hüfte löst, was sich immer wieder festsetzt. Ein gemeinsames Abendessen rundet den Tag ab, und wer möchte, lässt den Abend mit einer Meditation ausklingen - ein letztes Eintauchen in die Stille, bevor der Schlaf dich trägt.

Am Abreisetag lässt du das Retreat mit einer verkürzten Praxis am Morgen ausklingen. Mit einem ruhigeren Geist, vertieften Atem und langsameren Schritt bewegst du dich wieder nach Hause.



DEIN RÜCKZUGSORT



Deine Retreat Highlights

3 Nächte im 4 Sterne Hotel Resort Cesky les inkl. Halbpension. Kulinarisch verwöhnt euch das Restaurant Hvozď mit ehrlicher, regionaler Küche aus lokalen Zutaten. Den Abend lasst ihr in der stilvollen Kotelna-Bar ausklingen. Das Retreatprogramm findet in einem modernen Kursraum statt. Danach entspannt ihr im Wellnessbereich mit Dampfsauna, finnischer Bio-Sauna und Kneippgang. Übernachtet wird in modern eingerichteten Zimmern – vom gemütlichen Einzelzimmer (16 m²) bis zum geräumigen Doppelzimmer (21 m²). Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit ebenerdiger Dusche sowie kostenfreies WLAN. Bitte bring alles mit was du für deine Yoga Praxis benötigst - Yogamatte, Kissen, Block und eine Decke.



Mitten in der unberührten Natur des Böhmerwaldes

Das Resort Český les liegt in einer touristenfreien Grenzregion zwischen Bayern und Böhmen – der ideale Ort, um den Alltag hinter sich zu lassen und ganz bei sich anzukommen.

Zwei liebevoll restaurierte Häuser beherbergen komfortable Studios und Design-Apartments. Garten, Terrasse und die Weite des Český les laden zu Spaziergängen und langen Atemzügen ein. Ein Teil des Retreatprogramms ist als **zertifizierter Präventionskurs** nach §20 SGB V anerkannt und wird von vielen **Krankenkassen bezuschusst**. Die Summe des Zuschusses ist bei jeder Krankenkasse unterschiedlich geregelt.

Einzelzimmer pro Person

3 Nächte, Yogaprogramm, Halbpension,
Zugang zum Wellnessbereich

665,00€

Anzahlung	200,00 €
Restzahlung	465,00 €

Doppelzimmer pro Person

3 Nächte, Yogaprogramm, Halbpension,
Zugang zum Wellnessbereich

575,00€

Anzahlung	175,00 €
Restzahlung	400,00 €

Ich freue mich auf Dich!
Deine Marlen

Ich bin dabei >>

