

Programm für dein Selfcare Wochenende

Herzlich willkommen 🧡 zu deiner Verabredung mit dir selbst - einem Wochenende, an dem es nur um dich geht.

Vier Tage am Meer.

Zeit zum Durchatmen.

Zeit zum Spüren.

Zeit für dich.

Donnerstag

Es geht um das Ankommen: auf deiner Matte, bei dir selbst und in der Ruhe.

ab 16 Uhr	Anreise und Check-in
18:00–19:00 Uhr	Abendessen
20:00–21:30 Uhr	Willkommensflow - eine Mischung aus Bewegung und Dehnung, perfekt nach der längeren Anreise

Freitag

Heute widmen wir uns ganz dem Thema Selfcare – deinem Wohlbefinden, deiner Energie, deiner inneren Balance.

8:00–10:00 Uhr	Frühstück
10:00–11:30 Uhr	Energetisierender Yogaflow
16:30–17:45 Uhr	Yoga Nidra
18:00–19:00 Uhr	Abendessen
20:30–21:30 Uhr	Pillow Yoga - ruhige, zentrierende Yin-Yoga-Einheit zur tiefen Entspannung

Samstag

Nach einem aktiven und frühen Start in den Tag gibt es ganz viel Zeit für dich: vielleicht für lange Spaziergänge am Meer, einen Ausflug nach Westerland oder ein gutes Buch. Die bewusste lange Pause zwischen dem Morgen- und Nachmittagsprogramm sagt: Alles darf, nichts muss.

7:30–8:15 Uhr	Morning Breath & Yoga am Strand
8:00–10:00 Uhr	Frühstück
16:30–17:30 Uhr	Face Yoga
18:00–19:00 Uhr	Abendessen
20:00–21:30 Uhr	Somatic Release zur nachhaltigen Entspannung des Nervensystems

Sonntag

Wir beginnen an diesem Tag noch einmal früh und nehmen mit unserer abschließenden Einheit die Energie des Wochenendes mit nach Hause - in unseren Alltag.

7:30–8:30 Uhr	Morning Breath & Yoga (Indoor oder am Strand)
8:00–10:00 Uhr	Frühstück
10:00 Uhr	Check-out

Die jeweiligen Tagesthemen begleiten dich mit Journalingfragen und Reflexionsimpulsen durch das Wochenende. Vielleicht magst du dir zwischendurch bewusst einen Moment Zeit nehmen – für deine Gedanken, für Klarheit, für dich.

Und vielleicht möchtest du dir bereits vor der Anreise einen kleinen Moment Zeit nehmen und dich fragen:

Was wünsche ich mir von diesen Tagen am Meer?

Die Antwort muss nicht sofort entstehen.
Manchmal zeigt sie sich erst, wenn der Blick über den Horizont des Alltäglichen hinauswandert.

Schön, dass es dich gibt. Namasté 🙏