

Yoga-Tagesretreat in Bad Tölz

Sommer in dir!

Sonntag 21.6.26, 9:30 - 16 Uhr

Zur Sommersonnenwende lade ich dich ein zu einem Tag voller Bewegung, Lebensfreude und Balance.

Dich erwarten aktivierende Sonnengrüße am Vormittag und eine nach innen führende Praxis am Nachmittag. Ein inspirierender Vortrag sowie Zeit für Reflexion und Austausch unterstützen dich dabei, deinen eigenen Rhythmus wieder bewusster zu spüren.

Zwischen Aktivität und Ruhe entsteht Raum für neue Energie, Klarheit und dein inneres Strahlen – und für mehr Leichtigkeit in dir.

TAGESABLAUF

09:30 – 10:00 | Ankommen & Einstimmen

10:00 – 11:30 | Aktivierende Sonnen-Yogapraxis

11:30 – 12:30 | Tee & Vortrag: Natur, Rhythmus, Polaritäten

Dagmar Steigenberger (Mondexpertin) erklärt uns in einem inspirierenden Vortrag wie wir mehr im Einklang mit unserem Rhythmus, den Jahreszeiten und den natürlichen Polaritäten leben können. Im Anschluss wird es Zeit für Fragen und Austausch geben.

Infos zu Dagmar findet ihr hier: sonnemondunderde.com

12:30 – 13:30 | Mittagspause

Vegetarische Bowl in achtsamer Atmosphäre. Zeit zum Ruhen, in der Sonne sitzen, Eis essen, plaudern und Nachspüren.

13:30 – 14:00 | Schreibimpulse & Inspirationen

Ideen und Raum für dein ganz persönliches Sonnenwende-Ritual

14:00 – 14:30 | Intuitives, freies Bewegen

14:30 – 15:45 | Beruhigende Mond-Yogapraxis

15:45 – 16:00 | Ausklang & Abschluss

Für wen: Für alle, die sich nach einer achtsamen Auszeit sehnen – und Lust haben, den Sommer auch in sich selbst zu feiern.

Uhrzeit: 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Alte Seifensiederei, Bairawieser Str. 7, 83646 Bad Tölz

Ausgleich: 99 € (inkl. Mittagsbowl & einem Getränk)

Early Bird: 85 € für Anmeldungen bis zum 20.5.26

Du möchtest dabei sein und deinen Platz bereits jetzt reservieren?
Schreib mir gerne: kontakt@silvia-yoga.de oder 0172-8137804

Silvia Andreaus

AYA-zertifizierte Yogalehrerin

München · Forstenried & Online

Mobil 0172 - 8137804

www.silvia-yoga.de

kontakt@silvia-yoga.de

 [silviaandreaus](https://www.instagram.com/silviaandreaus)

