

Yoga-Tagesretreat in Bad Tölz

Neue Energie & Leichtigkeit

Sonntag 22. März 2026, 9:30 - 16 Uhr

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns.

Die Natur kommt in Bewegung, alles richtet sich neu aus – und auch wir spüren oft den Wunsch, Ballast loszulassen und frische Energie einzuladen.

Dieses Yoga-Tagesretreat schenkt dir einen geschützten Raum, um innezuhalten, durchzuatmen und dich auf allen Ebenen neu auszurichten – körperlich, mental und emotional. Mit Yoga, Wissen, Bewegung, Schreiben und tiefer Entspannung darf Leichtigkeit entstehen.

TAGESABLAUF

09:30 – 10:00 | Ankommen & Einstimmen

10:00 – 11:30 | Aktivierende Yogapraxis

11:30 – 12:30 | Tee & Vortrag: Ayurveda & Frühjahrs-Detox

Inspirierender Vortrag über den Frühling aus ayurvedischer Sicht. Praktische Impulse zu Ernährung, Tagesrhythmus und kleinen Ritualen für mehr Leichtigkeit im Alltag. Zeit für Fragen und Austausch.

12:30 – 13:30 | Mittagspause

Nährende, vegetarische Suppe in achtsamer Atmosphäre. Zeit zum Ruhen, Nachspüren oder für einen kurzen Spaziergang.

13:30 – 14:00 | Schreibimpulse & Reflexion

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

14:30 – 15:30 | Face- & Yin Yoga – tiefe Entspannung

Ruhige Yin-Yoga-Sequenzen und entspannende Elemente für Gesicht und Nervensystem.

15:30 – 16:00 | Abschluss & kleines Ritual

Für wen: Für alle, die sich nach Leichtigkeit, Klarheit und einer achtsamen Auszeit sehnen. Yoga-Erfahrung ist hilfreich, aber nicht notwendig.

Uhrzeit: 09:30 – 16:00 Uhr

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

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

Als Dankeschön für frühe Anmeldung gilt für die ersten 6 Plätze der Early-Bird-Preis von 85 €

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)

