



YOGA-RETREATS 2027

Vier besondere Auszeiten im Oversum Vital Resort Winterberg

Yoga · Achtsamkeit · Entspannung · Kreativität · neue
Lebensenergie

04.03. bis 07.03.2027	Frühlingserwachen - Neue Energie & innere Ausrichtung
23.09. bis 26.09.2027	Erntezeit - Dankbarkeit, Fülle & Lebensfreude
29.10. bis 01.11.2027	Die Kunst des Loslassens - Ruhe finden im Wandel
16.12. bis 19.12.2027	Winterzauber - Stille, Herzenswünsche & Ruhnachtsmagie

Konzept und Retreatleitung: Astrid Schönhense

Elemente der Entspannung · info@entspannungselemente.de



FRÜHLINGSERWACHEN

Neue Energie & innere Ausrichtung

Yoga-Retreat vom 04.03. bis 07.03.2027 · Oversum Vital Resort Winterberg

Wenn die Natur langsam aus ihrer Winterruhe erwacht, wächst auch in uns die Sehnsucht nach neuer Energie, Leichtigkeit und Veränderung. Dieses Retreat lädt dazu ein, den Winter hinter sich zu lassen, neue Kraft zu sammeln und sich bewusst auf das auszurichten, was im eigenen Leben wachsen darf.

Eine wohltuende Mischung aus aktivierendem Hatha Yoga, sanften Flows, Faszien-Yoga, Atemübungen, Meditation und tiefer Entspannung schafft Raum für frische Impulse und eine klare Verbindung zu den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. In einem kreativen Visionboard-Workshop erhalten Gedanken, Ziele und Herzenswünsche eine sichtbare Form. Yoga Nidra und ruhige Yin-Yoga-Einheiten unterstützen dabei, loszulassen, das Nervensystem zu beruhigen und neue Zuversicht entstehen zu lassen.

DAS ERWARTET DIE TEILNEHMENDEN

- Aktivierendes Hatha Yoga und sanfte Yoga-Flows
- Faszien-Yoga, Atemübungen und Meditation
- Kreativer Visionboard-Workshop
- Yin Yoga und Yoga Nidra
- Zeit für Natur, Wellness und Erholung

Eine Einladung, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und mit Leichtigkeit, Klarheit und Vertrauen in den Frühling zu starten. Für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Für alle Erfahrungsstufen geeignet. Alle Einheiten können an die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden. Denn: Wer atmen kann, kann Yoga.



ERNTENZEIT

Dankbarkeit, Fülle & Lebensfreude

Yoga-Retreat vom 23.09. bis 26.09.2027 · Oversum Vital Resort Winterberg

Der Herbst erinnert uns daran, innezuhalten und wahrzunehmen, was in unserem Leben bereits gewachsen ist. Er ist die Zeit der Ernte, der Fülle und der Dankbarkeit - und eine Einladung, die eigenen Kräfte bewusst zu sammeln.

Dieses Yoga- und Kreativ-Retreat schenkt Raum, den Blick auf das Schöne und Wertvolle zu richten, zur Ruhe zu kommen und neue Lebensfreude zu spüren. Herzöffnendes Hatha Yoga, sanfte Flows, Yin Yoga, Atemübungen, Meditation und Yoga Nidra begleiten das Wochenende. Im Kreativ-Workshop entsteht mit Naturmaterialien ein persönliches Kraftobjekt, beispielsweise ein herbstlicher Kraftkranz oder ein Natur-Mandala. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

DAS ERWARTET DIE TEILNEHMENDEN

- Herzöffnendes Hatha Yoga, Yin und Faszien-Yoga
- Atemübungen, Meditation und Yoga Nidra
- Achtsamer Spaziergang in der Natur
- Journaling zum Thema Dankbarkeit
- Kreativ-Workshop mit Naturmaterialien

Eine Auszeit voller Wärme, Kreativität und Verbundenheit - mit der Einladung, die Fülle des eigenen Lebens neu zu entdecken.

Für alle Erfahrungsstufen geeignet. Alle Einheiten können an die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden. Denn: Wer atmen kann, kann Yoga.



DIE KUNST DES LOSLASSENS

Ruhe finden im Wandel

Yoga-Retreat vom 29.10. bis 01.11.2027 · Oversum Vital Resort Winterberg

Die Natur zeigt uns im Herbst, wie Loslassen geschehen darf: ohne Druck, ganz selbstverständlich und im Vertrauen darauf, dass nach jeder Phase des Rückzugs etwas Neues entstehen kann.

Dieses Retreat lädt dazu ein, aus dem Alltag auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und sich von dem zu lösen, was belastet oder nicht mehr stimmig ist. Ruhiges Hatha Yoga, Yin Yoga, Faszien-Yoga und restorative Übungen helfen, körperliche und innere Anspannung zu lösen. Meditationen, Atemübungen und Yoga Nidra unterstützen die Regulation des Nervensystems. Journaling-Fragen und ein symbolisches Loslass-Ritual bilden besondere, achtsam begleitete Momente dieses Wochenendes.

DAS ERWARTET DIE TEILNEHMENDEN

- Sanftes Hatha Yoga, Yin und Faszien-Yoga
- Restorative Übungen für tiefe Ruhe
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Journaling und symbolisches Loslass-Ritual
- Yoga Nidra, Natur, Wellness und Rückzug

Zeit zum Innehalten, um Schwere gehen zu lassen, Ruhe im Wandel zu finden und mit mehr Leichtigkeit und innerer Klarheit in den Alltag zurückzukehren.

Für alle Erfahrungsstufen geeignet. Alle Einheiten können an die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden. Denn: Wer atmen kann, kann Yoga.



WINTERZAUBER

Stille, Herzenswünsche & Rauhnachtsmagie

Yoga-Retreat vom 16.12. bis 19.12.2027 • Oversum Vital Resort Winterberg

Kurz vor Weihnachten wird es im Außen häufig noch einmal besonders hektisch. Dieses Retreat lädt dazu ein, bewusst auszusteigen und sich einige Tage voller Ruhe, Wärme und wohltuender Stille zu schenken.

In der winterlichen Atmosphäre des Sauerlands darf das vergangene Jahr achtsam betrachtet, dankbar gewürdigt und langsam losgelassen werden. Sanftes Hatha Yoga, Yin Yoga, Meditationen und Atemübungen helfen dabei, zur Ruhe zu kommen. Gemeinsam stimmen wir uns auf die bevorstehenden Rauhnächte ein. In einem liebevoll gestalteten Kreativ-Workshop entsteht ein persönliches Wunsch- oder Rauhnachtsglas; außerdem werden die 13 Wünsche für das Rauhnachtsritual vorbereitet.

DAS ERWARTET DIE TEILNEHMENDEN

- Sanftes Hatha Yoga und ruhiges Yin Yoga
- Atemübungen, Meditation und Jahresrückblick
- Impulse und Rituale für die Rauhnächte
- Kreatives Wunsch- oder Rauhnachtsglas
- Kerzenmeditation, Fantasiereise und Yoga Nidra

Eine bewusste Auszeit vor Weihnachten, um das vergangene Jahr in Dankbarkeit zu verabschieden und das Herz für neue Wünsche, Möglichkeiten und Wege zu öffnen.

Für alle Erfahrungsstufen geeignet. Alle Einheiten können an die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden. Denn: Wer atmen kann, kann Yoga.