



## **„Flow & Reset“ Retreat** **Ein Yoga - und #metime Wochenende im Land der offenen Fernen**

Wir freuen uns auf Dich.

Weite deinen Horizont, beruhige deinen Geist und kräftige Deinen Körper für mehr Flexibilität, Kraft, Energie und Entspannung.

Sanft, agil, fließend, kraftvoll, ruhig, intensiv, funktionell, belebend, stabilisierend, energiebringend, sensibel, heilsam, entspannend.

Wir werden hier im Naturparadies Rhön in einer kleinen feinen Gruppe ( max. 15 Teilnehmer ) gemeinsam das Wochenende verbringen, die unterschiedlichen Facetten des Vinyasa Yoga praktizieren, Pranayama üben, Meditation zulassen, in einem besonderen Insideflow Workshop fließende Yoga Sequenzen mit Musikerlebnis vereinen, richtig gut essen und viel Spass haben.

Darüber hinaus bekommst Du einen Einblick in die Welt des Aroma Yoga; wir verbinden unsere Yogapraxis mit den dazu passenden Düften ( hochwertige ätherische Öle ), dass ein tieferes Erleben entsteht.

Lass den Alltag zu Hause und bring Dich mit Yoga in einen Zustand der inneren und physischen Leichtigkeit.

Dieses Yoga Wochenende bietet Yogaerfahrenen eine Vertiefung ihrer Yogapraxis und den noch nicht so Geübten und Yogaeinsteigern einen aktiven und flowigen Einführungskurs mit ein paar Herausforderungen 😊

Vinyasa Yoga ist eine Form des Hatha Yoga, in der die Asanas ( Körperhaltungen ) nicht allein statisch ausgeführt, sondern fließend miteinander verbunden werden. Die verbindende Kraft ist der Atem, der die Bewegungen trägt, führt und begleitet. Vinyasa Yoga ist kraftvoll, dynamisch, aber auch sanft und meditativ.

## Yoga-Programm allgemein

- 1.Tag individuelle Anreise  
Kennenlernen & Abend-Yogastunde (90min) 17 Uhr  
gemeinsames Abendessen
- 2.Tag Start in den Morgen mit Pranayama & Yoga (90min) 7.30 Uhr  
gemeinsames Frühstück  
vormittags Insideflow Workshop (75min) 11.30 Uhr  
Zeit für #metime-Wellness  
Abend-Yogastunde mit Moonlight Yoga & Meditation (90min) 17 Uhr  
gemeinsames Abendessen
- 3.Tag Start in den Morgen mit Pranayama & Yoga (90min) 7.30 Uhr  
Feedback, Abschluss, gemeinsames Frühstück, Abreise



## Nicola Wittich

„Bewegung kennt keine Alternative“

Nicola ist freiberuflich selbständige Yogalehrerin und Lauftrainerin. Sie lebt und wirkt in Fulda. Ihr Yogaweg begann 2013 als sie während der Marathonvorbereitung Probleme mit Knie und Hüfte bekam. Laufen UND Yoga war seither ihr Leben. 2016 absolvierte sie ihre erste Yogalehrerausbildung in Indien. Es folgten weitere Ausbildungen verschiedenster Yogastile, die ihre kreativen Yogaklassen sehr geprägt haben. Seit 2016 ist sie zusätzlich Lauftrainerin. Sie unterstützt ihre Kunden während des Trainings, schreibt Trainingspläne und verfolgt mit ihnen gemeinsam ihre Ziele. Ihr Anspruch ist es, Körper und Geist aktiv in Bewegung zu bringen. Sie teilt ihre Praxis und ihr Wissen über Laufen, Yoga, athletische Atemarbeit und Achtsamkeit meist im Privatunterricht (1:1), bei Workshops, Retreats und Event-Wochen. Ihr Fokus liegt dabei auf einem bewussten und gesunden Laufstil und einer körpergerechten Ausrichtung. In ihrem Unterricht ist sie komplett in ihrem Element: motivierend, positiv und gut gelaunt. Ihr Yoga ist fließend und dynamisch, sie möchte jedem ihrer Schüler den Zugang zu mehr Stabilität und Beweglichkeit zeigen und mit dieser kraftvollen Verbindung den Körper neu energetisieren und den Geist zur Ruhe bringen. Dies gilt für Yogis und Läufer gleichermaßen. Nicola folgt ihrer Passion, auch andere Menschen mit dem „Virus“ aus Laufen und Yoga zu infizieren.

[www.nicolawittich.de](http://www.nicolawittich.de)

[f/nicolawittich.LYL](https://www.facebook.com/nicolawittich.LYL) [@/laufen.yoga.leben](https://www.instagram.com/laufen.yoga.leben)

## **Yoga- Programm „Flow & Reset“ ( Änderungen vorbehalten )**

### **Freitag**

ab 15 Uhr | individuelle Anreise und Bezug des Zimmers - Ankommen und Entspannen

#### **17 Uhr | Begrüßung |**

**| Yoga – Strong Roots |** 75 - 90 min – aktivierend

Komm in den Fluss des Vinyasa Yoga – mehr Stabilität und Beweglichkeit für Deinen Körper, der erste Flow und das Geheimnis der Totenstellung

anschließend | Abendessen, gemeinsam mit der Gruppe

### **Samstag**

**7.30 Uhr | Pranayama - Breathe into Balance |** 30 min – Atmen mal anders

Einführung in Atem- und Entspannungstechniken nach indischer Tradition für mehr Konzentration, mehr Ruhe, mehr Ausdauer, mehr Wohlbefinden, mehr Lebensenergie.

**8 Uhr | Yoga – Morning Flow - Open Your ♥ |** 60 min – belebend & kraftvoll

Sonnengrußvariationen und Rückbeugen mobilisieren Herzraum und Schultern

anschließend | Frühstück vom Buffet

**11.30 Uhr | Yoga - INSIDE FLOW Workshop** | 75 min – dynamisch, herzberührend

In diesem ganz besonderen Workshop vereinen sich fließende YogaSequenzen und Musikerlebnis. Eine Kombination aus viel Musik und fließenden Asanas bringen Dich in einen Zustand der inneren und physischen Leichtigkeit. Du magst dynamisches Fließen zu Musik, die Dich alles andere vergessen lässt? Dann ist diese Yoga-Einheit, abgeleitet von Vinyasa Flow, genau das Richtige für Dich. Eine Stunde im Fluss, es gibt kein Anfang und kein Ende. Zunächst erlernen wir die Grundsteine des Inside Flows. Wir schauen die Asanas

und Übergänge, die häufig vorkommen, genauer an, um für eine gesunde Ausrichtung zu sorgen. Anschließend wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt – ein Inside Flow.

Dabei lernst Du den Blick von außen nach innen zu richten und entwickelst eine tiefe Verbundenheit zu dir selbst und Deinem Herzensthema.

Komm auf die Matte, schwitze, hab Spaß und lass Dich mitreißen. All You Need Is Inside ☺

ZEIT FÜR SICH SELBST (SPA- und Sauna-Nutzung, Wohlfühlbehandlungen)

**17 Uhr | Yoga – Long Slow Deep Flow (M.I.S.)** | 60 min – ausgleichend

Eine Kombination aus Vinyasa Yoga und MIS Elementen.

MIS steht für Myofascial Intergrated Stretch, ein ganzheitlicher Ansatz von Asanas und Bewegungen, um in deinem Körper ein natürliches Gleichgewicht zu schaffen und eine gesunde Ausrichtung wiederherzustellen.

**direkt im Anschluss | Deep Moonlight Relax** | 30 min – entspannend, meditativ

...der Mond symbolisiert Kühle, Entspannung, Spüren und Geschehen lassen.

Eine sanfte, passive Yogaklasse. ....

anschließend | Abendessen, gemeinsam mit der Gruppe

## **Sonntag**

**7.30 Uhr | Pranayama - Breathe into Balance** | 30 min – Atmen mal anders

Einführung in Atem-und Entspannungstechniken nach indischer Tradition für mehr Konzentration, mehr Ruhe, mehr Ausdauer, mehr Wohlbefinden, mehr Lebensenergie.

**8 Uhr | Yoga – Open to Balance** | 60 min – gewinnbringend

Mit verschiedenen Balance-und Stabilitätsübungen stärkst Du nicht nur Deine Körpermitte, sondern sorgst auch für eine aufrechte Haltung. Überrasche Dich selbst. ....

anschließend | Feedback, Abschluss, Frühstück und individuelle