



Dein Lotus & Love Yoga Retreat

Donnerstag 16.06.2022 - Samstag 18.06.2022

Dein Lotus & Love Yoga Retreat (LLYR) mit Taina Nacke-Langenstein | Mein.Extra.Leben.Yoga©

Der Lotus ist nicht ausschließlich eine bekannte Yoga-Pose. Die Lotusblume ist auch ein Symbol der (Wieder-)Geburt und **Selbstverwirklichung**.

Je anspruchsvoller und raumgreifender die privaten Herausforderungen und die beruflichen Tätigkeiten sind, um so bedeutsamer ist ein körperlicher, mentaler und seelischer **Ausgleich**, ein **Innehalten** und zu sich (zurück) finden, um zu erkennen, wo man steht, wohin man im Leben will und ggfs. um sich selbst (mehr) zu verwirklichen.

Im Buddhismus und im Yoga verkörpert die Lotusblüte u.a. **Selbsterkenntnis, Weisheit, Schönheit** und ihr Bildnis wird verwendet, um uns zu ermutigen, aus der bestehenden Komfortzone herauszutreten. Sie ist auch ein Symbol der **Reinheit** und schenkt Bewusstsein dafür, dass - egal wie sehr wir im Außen mit „Verschmutzung“ konfrontiert werden - diese niemals an uns festhaften kann.

Achtsam fließender Yoga auf der Yogamatte und/oder dem SUP.Board, sowie **behutsame und friedvolle Yin Yoga**-Einheiten können neue Strahlkraft, innere und äußere Aufrichtung, Balance und lebendige Gelassenheit zurück verleihen.

Entfalte neue Schöpferkraft, fließende Kreativität, herzliche Güte und innere Freiheit durch **liebvoll angeleitete Lotus- und Achtsamkeitsmeditationen**. Die **Klänge des Lotus Mantra** schenken uns Vertrauen in die unbegrenzten Möglichkeiten des Lebens zurück.

Mit der (wieder-)gewonnen Überzeugung dafür, dass der Mensch die Fähigkeit besitzt, sein Leben und seine Umgebung zum Positiven hin, zu mehr **Freude und Liebe**, verändern zu können und dem damit verbundenen Klarheit im Denken und Fühlen, kannst Du neue Kraftquellen **in Dir und für Dich** entdecken.

Atemübungen (Pranayama), **Mudra-Flows** (Handgesten im Yoga) und die **geistige Zentrierung** durch das **Lotus Sutra** auf den „Lotus“ mit all seiner Symbolik, helfen neue Sichtweisen zu formen, um die **Schönheit des Lebens** und das eigene, voll **erblühte Potential** zu erkennen, es weiter zu entwickeln und zu fühlen.

Mit neuen Perspektiven und erdender Ruhe durch die **Essenz des Buddhismus**, kann es Dir nach dem LLYR sicherlich (noch) besser gelingen, **wirkungsvoll positive und glückselige Momente** in Deinem (Berufs-) Alltag zu erkennen, die für Dich und Deine Umgebung zu einem signifikanten Gewinn an Lebensqualität führen können.

„So wie die Lotusblüte sich den ersten Sonnenstrahlen vertrauensvoll öffnet und sich ihnen anvertraut, so will auch ich mich dem Leben hingeben, in dem Wissen, dass ich eins mit ihm bin.“

Taina Nacke-Langenstein



YOGA
Taina Nacke-Langenstein

Dein **LLYR**-Programm:

Donnerstag, 16.06.2022

17:00 Uhr **Begrüßung** und erstes Kennenlernen 15 min

17:15 Uhr **Padmakshi im Park** auf der Yogaplattform am Wasser:

Yin Yoga, Lotus & Love Meditation 90 min

19:00 Uhr **Abendessen** und Abendausklang

Freitag, 17.06.2022

07:30 Uhr **Lakshmi im Park** auf der Yogaplattform am Wasser:

Yoga, Pranayama (Flowing Om), Lotus-Meditation 75 min

anschließend **Frühstücksbuffet**

10:00 Uhr **SUP.Yoga** (Gruppe 1) Lotusfeeling 75 min

11:30 Uhr **SUP.Yoga** (Gruppe 2) Lotusfeeling 75 min

Mittagspause zum Essen, sonnen, wellnessen, reden, lesen, spazieren gehen, am Wasser sitzen, träumen, lachen, Ruhe genießen, ... oder doch eine Stunde Personal Yoga? Vielleicht noch einmal SUP.Yoga, ganz für Dich persönlich?

16:15 Uhr **Saddharma unter der Weide:**

Das Lotus Sutra, Yoga & Kamala-Meditation 120 min

18:45 Uhr **Abendessen und Abendausklang**

Samstag, 18.06.2022

08:00 Uhr **Pundrika im Park** auf der Yogaplattform am Wasser: 90 min

Yoga & Yoga Nidra

anschließend **Frühstücksbuffet und Check-out**

11:15 Uhr gemeinsame **Reflektion & Abschluss-Meditation Purity of Mind** (mit Klängen des Lotus Mantras aus dem Lotus Sutra), **persönliche Verabschiedung**

abschließend individuelle Abreise

(Änderungen vorbehalten)



YOGA
Taina Nacke-Langenstein

Deine Buchung:

Ort und Buchung der Wochenenden:

Bitte buche das YOGA Retreat bei Taina Nacke-Langenstein unter:
www.mel-yoga.de | Tel. 0172. 6 76 46 33 | taina@mel-yoga.de

Deine Investition für das Retreat:

bei Buchung **bis 16.04.2022**: 265 € pro Person

bei Buchung **danach**: 295 € pro Person

Bitte beachten: Kleingruppe bis zu 12 Personen.

Ablauf siehe Programm. Bei Regenwetter findet Yoga im gemütlichen Yogaraum des Hotels statt.

Die Intensität der Yogaeinheiten wird auf die Teilnehmer vor Ort angepasst. All Levels Welcome ☺

Die Hotelleistungen buche bitte im Hotel-Restaurant Klostermühle
www.klostermuehle.com | Tel. 06302-92200 | info@klostermuehle.com

2 Übernachtungen inkl. Frühstück, 2 mal 3-Gang Abendessen, Wasser und Tee tagsüber inklusive (nicht zum Abendessen), ein Mittagssnack mit Suppe, Salat und Brot, Nutzung des Wohlfühlrefugiums

Early Bird bei Buchung bis 16.04.2022:

Early Bird: 218€ pro Person im Doppelzimmer, **danach** 238€ pro Person

Early Bird: 238€ pro Person im Doppelzimmer Premium, **danach** 258€ pro Person

Early Bird: 260€ pro Person im Einzelzimmer Komfort mit Balkon, **danach** 280€ pro Person

Early Bird: 260€ pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung, **danach** 280€ pro Person

Early Bird: 288€ pro Person im Doppelzimmer Premium zur Einzelnutzung, **danach** 308€ pro Person

Solltest Du nicht vor Ort übernachten wollen, entrichtest Du **eine Pauschale in Höhe von 110€** für die Teilnahme am Frühstücksbuffet, Mittagssnack, 2x 3-Gang Abendessen, Wasser und Tee inklusive (nicht zum Abendessen).