



## Welcome to the SELF. LOVE. CLUB. Yoga Retreat

Freitag 26.08.2022 - Sonntag 28.08.2022

Dein SELF. LOVE. CLUB. Yoga Retreat (SLCYR) mit Taina Nacke-Langenstein | Mein.Extra.Leben.Yoga©

Die Kunst der Selbstliebe kann eine verwirrende Angelegenheit sein, sind wir doch darin erzogen wurden uns nicht egoistisch zu verhalten und anderen zu gefallen.

Selbstliebe ist jedoch etwas Natürliches und kann im Yoga (wieder-) erlernt werden.

Durch achtsames Wahrnehmen, denken und fühlen, können wir andere **Einsichten und innere Weite** gewinnen. Wenn wir im **gegenwärtigen Augenblick** sind, wertungsfrei und kommentarlos, fühlen wir diese Momente inwendiger Freiheit.

**Loslassen** kann der Anfang von Allem sein, um Selbstvertrauen zu stärken und neue Kraftquellen zu erkennen.

Je anspruchsvoller und raumgreifender die privaten Herausforderungen und die beruflichen Tätigkeiten sind, um so bedeutsamer ist ein körperlicher, mentaler und seelischer **Ausgleich**, ein Zurückerlangen des **Verständnisses für sich selbst** und das zu sich (zurück) Finden, um zu erkennen, was wirklich ist, wie man sich selbst liebevoll annimmt, urteilsfrei und milde.

Im **Yoga** und in der **Meditation** erfahren wir **heilsame Herzenswärme** und können erlernen das Herz für sich und andere (wieder) zu öffnen. **Achtsamkeit** hilft uns dabei, in jedem Moment zu entscheiden, wie wir unseren Herzengarten gestalten wollen.

Fröhlich, liebevoll und undogmatisch erleben wir im SLCYR, wie wir **die Unvollkommenheit des Lebens umarmen** und dadurch ein mental und emotional gesundes, vielleicht sogar spirituelleres Leben führen können.

Durch unterschiedliche Formen der **Metta-Meditation** lassen wir eine Herzengüte in unser Leben zurückkehren, die uns reinigt, öffnet und das beste Mittel zur Entwicklung der **Fülle an Selbstwert** sein kann.

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

Entfalte Selbstmitgefühl, herzliche Güte und innere Freiheit durch **liebevoll angeleitete Herz- und Achtsamkeitsmeditationen. Klänge der Herz- und Purity of Mind- Mantren** schenken uns Vertrauen in die unbegrenzten Möglichkeiten des vollkommenen Friedens und Wohlwollens zurück.

Durch das Erkennen, dass Du „kein Mensch bist, der spirituelle Erfahrungen macht, sondern ein spirituelles Wesen, das erfährt Mensch zu sein“ (P.T. de Chardin) kannst Du neue Kraftquellen **in und für Dich** entdecken.



YOGA  
Taina Nacke-Langenstein

**Atemübungen (Pranayama), Mudra-Flows (Handgesten im Yoga) und die geistige Zentrierung** auf das Herzchakra mit all seiner Symbolik, kann Dich näher zu Dir und Deiner mitfühlenden Milde führen.

Mit neu gewonnenem wohlwollenden Blick auf Dich und Deine Umgebung, kann es Dir nach dem SLCYR sicherlich (noch) besser gelingen, **wirkungsvoll Dein inneres Licht und friedvolle Momente** in Deinem (Berufs-) Alltag zu erkennen, die für Dich und Deine Umgebung zu einem signifikanten Gewinn an Lebensqualität führen können.

„Die Erkenntnis lehrt mich, dass ich nicht nichts bin. Die Liebe lehrt mich, dass ich alles bin.

Dazwischen fließt mein Leben.“

(Nisargadatta

Maharaj)



YOGA  
Taina Nacke-Langenstein

Dein **SLCYR**-Programm:

### Freitag, 26.08.2022

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

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

Yin Yoga, Upeksha (Gleichmut, innere Ruhe) - Meditation 90 min

19:00 Uhr **Abendessen** und Abendausklang

### Samstag, 27.08.2022

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

Herz-öffnender Yoga, Pranayama, Herz-Meditation, Mudra Flow 75 min

anschließend **Frühstücksbuffet**

10:00 Uhr **SUP.Yoga** (Gr. 1) Interconnection with LOVE 75 min

11:30 Uhr **SUP.Yoga** (Gr. 2) Interconnection with LOVE 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 **Maitri unter der Weide:**

Yoga, angeleitete Metta Meditation, & Mantra Sounds 120 min

18:45 Uhr **Abendessen und Abendausklang**

### Sonntag, 28.08.2022

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

Yoga-Flow & Yoga Nidra

anschließend **Frühstücksbuffet und Check-out (!)**

11:15 Uhr gemeinsame **Reflektion**, Abschluss-Meditation: **Self. Love. Feeling. & 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](http://www.mel-yoga.de) | Tel. 0172. 6 76 46 33 | [taina@mel-yoga.de](mailto:taina@mel-yoga.de)

### Deine Investition für das Retreat :

bei Buchung **bis 26.06.2022**: 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](http://www.klostermuehle.com) | Tel. 06302-92200 | [info@klostermuehle.com](mailto: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 26.06.2022:

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).