

yoga WORLD

12

Tipps für eine regelmäßige Praxis

Sankalpa

So wird mehr aus deinen Vorhaben

Vertrauen & Offenheit

Eine Yoga-Sequenz für aufreibende Zeiten

Heilung im unteren Rücken

Mehr Stabilität für dein ISG

Unterwegs in die Zukunft

Wie können wir die anstehenden Transformationen meistern?



No 01 Januar/Februar 2024
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro
CH: 12,50 SF // BE/NL/LU: 7,90 Euro

6,90€



ANDERSWO – UND GANZ BEI DIR

Fern von zu Hause ist es manchmal viel einfacher, näher bei sich selbst zu sein. Auf die Kilometer kommt es dabei nicht an, nur auf die innere Distanz. Ob auf Korfu, auf Mallorca, an der Algarve oder in einer Wellness-Oase in deutschen Landen: Auf den kommenden Seiten laden wir dich ein zum Träumen und Planen deiner Yogareise 2024.

NAMASTE UND KALIMERA AUS KORFU!

Athena und Cedric von INEA YOGA laden dich ein auf die magische griechische Insel im Ionischen Meer. Ihre Yogaschule ist von April bis Oktober für Yoga-Retreats und 200-Stunden-Yoga-Trainings geöffnet.

Wenn du Sonne, Strand und Yoga verbinden magst, bist du bei INEA YOGA genau richtig. Lass dich mit bestem Essen verwöhnen, bring Bewegung und Prana (Lebensenergie) in deinen Körper, entspanne den Geist und lass die Seele baumeln.

„Alle, die in unsere mediterrane Oase kommen, egal ob alt, jung, Anfänger, fit oder nicht, dürfen stressfrei ankommen und einfach nur sein!“, betonen die sympathischen Gastgeber. „Lege deine Alltagsrollen und Masken ab und verbinde dich mit Gleichgesinnten.“

Dein Retreat-Tag startet mit Meditation und einer aktiven, aber sanften Yogaklasse. Die Morgenstunden sind ein Mix aus Atemübungen, Vinyasa und Tantra-Yoga und reichen von einem weichen, dynamischen Flow bis hin zu einer ruhigen, nach innen gerichteten bewegten Meditation.

Nachmittags stehen zusätzliche Yoga-Workshops und Satsangs auf dem Programm. Hier kannst du in unterschiedlichste Themen und Lehren aus der Yoga-philosophie eintauchen (z. B. „Was ist Spiritualität?“, „Chakras“ oder „Pranayama“) oder die Ausrichtung von Yoga-Posen verfeinern.

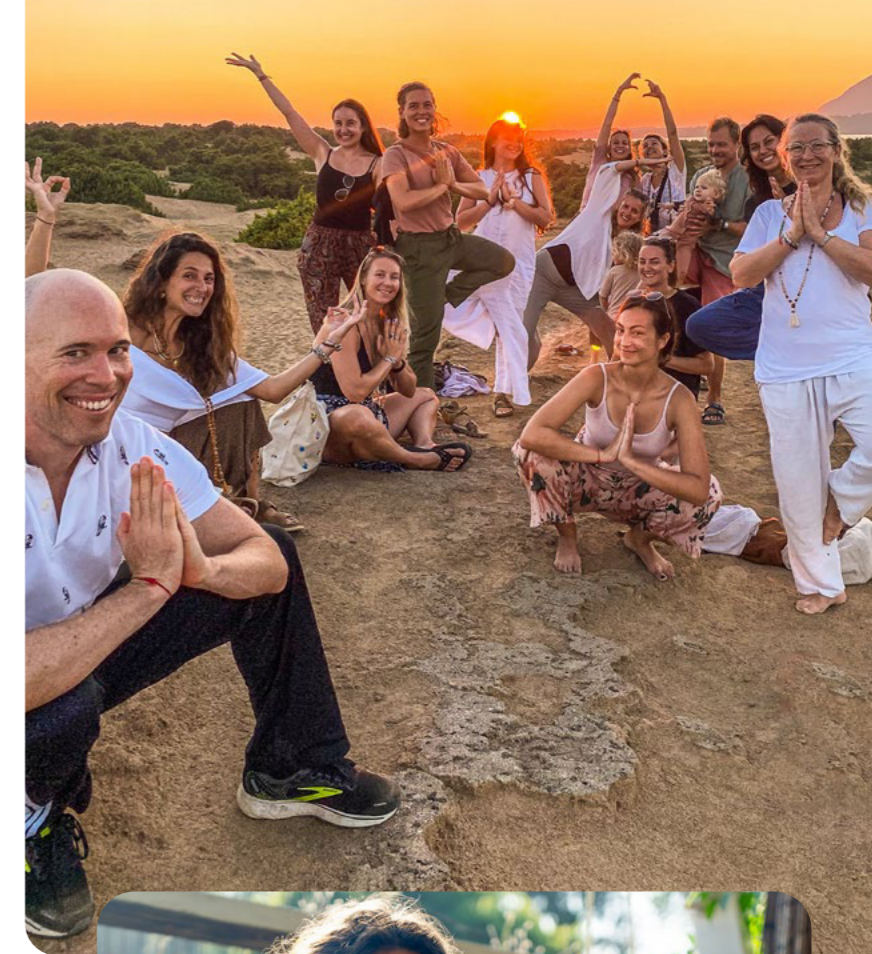
Die Abendklasse ist eine tief entspannende Yin-Yoga-Praxis, in der du dich komplett fallen lassen kannst. Manche Abende werden mit einem Klangbad oder einem Mantra-Chanting-Kreis abgerundet. Alle Kurse sind auf Englisch, Cedric spricht aber auch fließend Deutsch.

Hier bist du genau richtig, wenn:

- + du Yoga mit Meer- und Sandstrandurlaub verbinden möchtest
- + du Stress im Alltag hast und endlich entspannen willst
- + du emotional eine raue Zeit durchschreitest und nach neuen Perspektiven suchst
- + dir Community und Miteinander wichtig sind
- + du tiefer in die Lehren des Yoga eintauchen willst

Special für YOGAWORLD-JOURNAL-Leser*innen:
Spare 10 % bei deiner Buchung mit dem Code:
YogaCorfu2024 (Gültig bis 31.5.2024)

ineayoga.com





NEUE WEGE AUF MALLORCA – YOGA FINCA SON MOLA VELL

Yoga üben und das Frühlingserwachen auf der Baleareninsel erleben: Bei mildem, sonnigem Wetter atmest du den Duft von frischen Kräutern und Blumen ein und genießt während deiner Yogapraxis die Ruhe im Garten der Finca Son Mola Vell! Hier darfst du ganz bei dir selbst ankommen und Erholung finden. Ab Februar sind die Yogawochen für das Finca-Frühjahr buchbar: Dich erwartet unter anderem das „Yoga für Frauen – Hormone in Balance“-Retreat, für mehr Lebensqualität in deinem Alltag. Oder du genießt ganz einfach das offene Yogaprogramm mit vitalisierenden Stunden und sanfter Meditation. Nach den gemeinsamen Yogaeinheiten darfst du dich auf eine erfrischende Abkühlung im großzügigen Pool freuen oder du entspannst in der Sauna mit Blick auf das weite Tal. Du möchtest die unberührte Natur der spanischen Insel erkunden? Bei unseren Wanderungen lassen sich die blühenden Mandel- und Orangenbäume bewundern.

Freue dich auf deine persönliche Auszeit auf der NEUE WEGE Yoga Finca – einer Oase der Ruhe für Körper, Geist und Seele!

neuewege.com

QUALITY TIME IN RHEINHESSEN

Schon Vorsätze für 2024 gefasst? Viele nehmen sich vor, mehr Zeit mit dem Partner/der Partnerin oder auch für sich selbst einzuplanen. Ein perfekter Ort, um das zu realisieren, ist das familiengeführte Wellness- und Genusshotel Jordan's Untermühle. Unweit von Mainz und idyllisch inmitten von Wiesen, sanften Hügeln und Weingütern gelegen, lädt das charmante Ensemble aus historischer Mühle, Fachwerkhäusern und modernem Anbau zur entspannten Auszeit vom Alltag ein.

Erfahrene Yogalehrer*innen sorgen täglich für ein abwechslungsreiches Programm von Ashtanga über Hatha bis zu Yin Yoga. Einmal pro Woche wird im großen, lichtdurchfluteten Panorama-Studio zudem Aerial Yoga angeboten. Im Wellnessbereich locken wohltuende Behandlungen, Saunen, Ruhebereiche und ein beheizter Außenpool. Doch damit nicht genug. Gäste können direkt vor der Tür loswandern oder sich aufs Rad oder auch E-Bike schwingen, um die Umgebung zu erkunden. Die kreative Küche von Luisa Jordan im hauseigenen Restaurant „Lu's Bunter Genuss“ rundet die Wohlfühlzeit perfekt ab.

jordans-untermuehle.de



YOGA AN DER ALGARVE

Schon seit mehr als 15 Jahren bietet Diana Jost ihre Yoga-Retreats an der Algarve an: ganz nah an traumhaften versteckten Stränden, in einer rustikalen Quinta mit Pool, mit fantastisch gesundem Essen – und ganz schön viel Yoga. Fünf Stunden pro Tag werden auf der Yogamatte verbracht, aber dabei es geht nicht nur um den körperlichen Aspekt, sondern vor allem um die Verbindung zu dir selbst. Mit Meditation, Energiearbeit, Atemarbeit und einer täglichen Tiefenentspannung – wirken diese Retreats auf physischer, energetischer, spiritueller und – wichtiger denn je – auf emotionaler Ebene.

Die Gruppen sind klein, das Retreat geht tief und ist eine transformative Reise, bei der du deine inneren Kräfte und deine Lebensfreude wiederentdecken kannst. So fährst du gut genährt und mit viel Inspiration und Kreativität wieder nach Hause – voller Liebe zu dir selbst, entspannt, offen und sanft und geschmeidig.

algarveyoga.com/yoga-delight-holidays

Yoga | Meditation | Ayurveda | Natur

*Kraftvolle Orte,
inspirierende Begegnungen &
magische Momente*

Achtsame Reisen, die berühren.

Mit Wainando lässt du den Alltag hinter dir, um bei dir selbst anzukommen. Entdecke bei Yoga, Meditation & Ayurveda kraftvolle Orte, die das Herz berühren. Und genieße die Magie des Augenblicks, wenn du dich ganz eins mit dir selbst und der Welt fühlst.

Wainando
MEDITATION & SINNREISEN

+49 (0)9571 92 99 00
discover@wainando.de
www.wainando.de