

Natürlich 🌳 Yoga 🧘 Wochenendretreat
„Frühlingserwachen“
vom 20.2. - 22.2.2026
- Mit neuem Schwung ins Frühjahr starten -



Mit diesem Retreat wollen wir Dich ganz sanft aus dem Winterschlaf aufwecken und mit dem beginnenden Frühjahr Deine Lebensenergien erwecken.

Hierfür wirst Du mit uns dynamisierende und energetisierende Yogastunden erleben. In der Morgenpraxis werden wir den Tag mit Yoga der Energie & Qi Gong Elementen begrüßen. Die Abendpraxis wird als Yin Yoga Einheit dem Thema Frühlingserwachen gewidmet sein und Dich innerlich und äußerlich expandieren lassen.

Zwischen den Yogaeinheiten werden wir uns der wunderbaren Natur um das Seminarhaus herum mit leichten Wanderungen widmen. In naturgestützten Achtsamkeitsübungen lernst Du den Moment bewusst wahrzunehmen und mit der Natur in engen Kontakt zu treten. Wir lassen gemeinsam Phänomene aus der Natur auf uns wirken, lassen uns von diesen inspirieren. Hierdurch wird Deine Kreativität auf ganz natürliche Weise geweckt.

Der wunderbare Wellness-Bereich des Seminarhauses mit seiner Saunalandschaft lädt Dich dazu ein, Dich aufzuwärmen und auszuruhen. Der Abend kann im Wohnraum mit Kamin ganz gemütlich ausklingen.

So ist dieses Wochenende mehr als nur eine Pause vom Alltag für Dich: Es ist eine Investition in Dein Wohlbefinden und in Deine Lebensfreude!

Voraussetzung für Deine Teilnahme: Wenn Du spürst, dass es Zeit für den Aufbruch in das Frühjahr ist, bist Du bei uns genau richtig. Du kannst auch mit weniger Yogaerfahrung an unserem Retreat teilnehmen.

Was Du für dieses Retreat auf jeden Fall mitbringen solltest ...

- 🌳 Offenheit und Neugier für neue Sichtweisen und Perspektiven in Deinem Leben
- 🌳 Liebe und Wertschätzung gegenüber den Geschenken der Natur
- 🧘 Freude an einer kreativen Yogapraxis.

Die wohltuende Atmosphäre und fürsorgliche Betreuung vor Ort bilden den perfekten Rahmen für unsere gemeinsame **Natürlich 🌳 YOGA 🧘** Retreat-Zeit.

Buchungsdetails:

- Termin: Freitag, 20. Februar 2026 ca. 15:30 bis Sonntag, 22. Februar 2026, 16:00 Uhr
- Ort: [Seminarhaus SAMPURNA/Taunus](#); Schlangenbad-Bärstadt
- Kursgebühr: 350€/ pro Person zzgl. 2 ÜN/bio-vegetarische Vollpension

Wir freuen uns schon jetzt auf die gemeinsame Zeit
Verena & Bea



Anmeldung Natürlich 🌳 YOGA 🧘

🧘 **Verena Grohs** - Yogatherapeutin, Yin Yoga - vgrohs@me.com ☎️ 0152 22957461

🌳 **Bea von Borcke** - Natur-Resilienz- Coach - beavonborcke@auszeitnatur.de ☎️ 01718317724