

YIN YOGA Mini Retreat

AUSZEIT.
ENTSPANNEN.
LOSLASSEN.
IMPULSE.



Sarah
HOCHHEIM

Contact me:

0151 28986828
hallo@sarahhochheim.de



The Magic of a Retreat

Fühlst du dich müde, ausgepowert, lustlos und ohne Energie? Arbeitest du viel zu viel in einem anspruchsvollen Job? Findest du aktuell einfach keine Zeit & Möglichkeit zu entspannen? Gleichzeitig würdest du gern mal wieder etwas für deinen Körper tun?

Dann bist du hier genau richtig.

Ich bin Sarah - zertifizierte Yin Yoga Lehrerin - und ich unterstütze dich dabei, dir eine kleine Auszeit zu gönnen. Denn du hast es dir verdient, dir etwas Gutes zu tun.

Nach meinem letzten Job als freiberufliche Assistentin und mit dem ersten Lockdown habe ich gespürt, dass ich etwas ändern muss. Ich war immer unter Strom und habe zu wenig auf mich geachtet. Daraufhin habe ich angefangen, mich auch mit Yin Yoga zu beschäftigen.

Erst Yin Yoga half mir, wirklich aufmerksam mit mir selbst zu werden. Ich merkte wieviele Verspannungen ich hatte und dass meine Energie überhaupt nicht mehr im Fluss war. Durch Yin Yoga lernte ich zu entspannen und meine (inneren) Blockaden zu lösen.

Ein paar Impulse davon möchte ich auch dir mit auf den Weg geben. Lass uns gemeinsam online oder live 1,5 Stunden mit Yin Yoga & neuen Impulsen in die Stille gehen.



Yin Yoga Benefits

Du gehst nach innen in die Stille.

Du lernst auf deine innere Stimme zu hören.

Deine Muskeln und Faszien werden flexibler
und du löst Blockaden & Verspannungen.



Du erlebst energetische Arbeit mit dem Körper ohne Anstrengung.

Du erlebst, was es bedeutet im Hier und Jetzt zu sein.

Du erlebst, was es bedeutet, wenn du dich voll und ganz annimmst und akzeptierst.



Du findest wieder Balance und emotionale Stabilität.

Deine Körperwahrnehmung wird geschult und du kommst zu tiefer Entspannung & Ruhe.

Du erkennst nach dem Mini-Retreat Signale der Überlastung rechtzeitig.

Wir stellen dein inneres Gleichgewicht wieder her.



Mini Retreat Ablauf

Du lernst die Benefits von Yin Yoga kennen.

Du erhältst von mir 4 Fragen, die du mit in deine Yoga-Einheit nimmst.

Wir hören ein Mantra zum Einstimmen & Herz öffnen.

Yin Yoga Sequenz & Meta Meditation (75 Min.)

In der gemeinsamen Tea time gehen wir auf die 4 Fragen vom Anfang ein.

Tunnel of love.



Yin Yoga Equipment

Für deine erste Stunden brauchst du Folgendes:

Yoga Matte
Bolster
Klotz
Decke
Kissen
Warme, bequeme Kleidung & Socken
Bälle



Natürlich musst du dir nicht Hilfsmittel direkt kaufen. Mit meiner kleinen DIY-Anleitung kannst du dir die wichtigsten Hilfsmittel ganz einfach selbst basteln:

Bolster: Decke, Kissen oder Yoga Matte rollen und mit Gummi befestigen

Klotz: Dickes Buch

Bälle: 2 Tennisbälle in einer Socke

Gurt: Bademantel-Gürtel

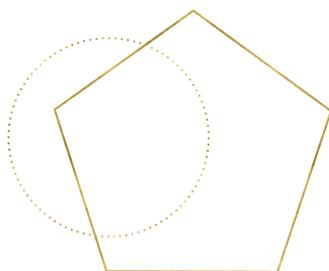


Mini Retreat Check



HAST DU AN ALLES GEDACHT?

- Hast du vorher etwas Leichtes gegessen und ausreichend Wasser getrunken?
- Hast du deinen Lieblingstee rausgesucht?
- Hast du deinen Entspannungsort vorbereitet? (lüften & aufräumen)
- Hast du dein Yin Yoga Equipment bereit?
- Hast du einen Block und Stift?
- Hast du deinen Laptop & Zoomlink?



4 Fragen & deine Notizen



- Warum bist du hier?
- Wie fühlst du dich? Hast du Verspannungen, Ängste, Blockaden, Schmerzen?
- Was ist aktuell deine größte Herausforderung?
- Führest du ein erfülltes Leben?

