



# Yoga-Retreat mit Claudia Jochum-Breuss



## DETAILLIERTER ABLAUF

### DONNERSTAG

16:00 bis 17:30	„Opening“   Relax and Restore Yoga   Breath Work für einen besseren Schlaf
18:00 bis 18:30	„Welcome Drink“ beim Kamin an der Bar
18:45	Abendessen

### FREITAG

07:00 bis 07:30	Silent Morning Walk oder Morning Meditation
08:00 bis 10:00	achtsame aktive Morgenpraxis   Breath Work
10:00 bis 11:00	Frühstück
12:30 bis 13:15	Yoga Nidra   Tiefenentspannung und geistige Klarheit, der yogische Schlaf aus dem wir vollkommen erfrischt erwachen
13:15 bis 16:15	Free Time   Natur   Reflexion
16:30 bis 18:30	Inner Axis 30   Relax and Restore Yoga
18:45	Abendessen

### SAMSTAG

07:00 bis 07:30	Silent Morning Walk or Morning Meditation
08:00 bis 10:00	achtsame aktive Morgenpraxis   Breath Work
10:00 bis 11:00	Frühstück
11:15 bis 16:15	Free Time   Natur   Reflexion
16:30 bis 18:30	Inner Axis 30   Relax and Restore Yoga
18:45	Abendessen

### SONNTAG

07:30 bis 09:30	achtsame aktive Morgenpraxis   Breath Work
09:30 bis 10:30	Frühstück
bis 11:00	Hotel Check Out
11:15 bis 12:00	„Closing“ Verabschiedung

**\*SILENT WALK: den Tag mit allen Sinnen und in Stille beginnen**

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mitzubringen ist eine Yoga-Matte.  
Für alle Levels geeignet.  
Unterrichtssprache: deutsch/ englisch

Selbstverständlich bieten wir bei den Mahlzeiten auch vegetarische Optionen an.

## INHALTE UND DETAILS

*Claudia Jochum-Breuß | 800h+Yoga Alliance Lehrerin*

Ihr Yogaweg startet als sie mit 19 Jahren „zufällig“ zum Yoga mitgenommen wurde. Begeistert und berührt von der Praxis mit unterschiedlichen Lehrern im In- und Ausland, entschied sie sich vor über 10 Jahren, ihre erste Yogalehrerausbildung in Zürich zu absolvieren. Ihr Yogaweg hat sie zu sehr interessanten Lehrern und Ausbildungen geführt und so ist ihr ganz persönlicher Unterrichtstil entstanden. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch in seiner Einzigartigkeit. Die Gesamtheit der Praxis führt jeden zu seinem Potential und Möglichkeiten. Besonders wichtig ist ihr, einen Raum zu schaffen, in welchem ihre Studenten sich mit Offenheit, Neugierde und Selbstakzeptanz begegnen können. [www.erlebe-yoga.com](http://www.erlebe-yoga.com)

*Bedeutung Retreat und Ablauf*

„Beim Retreat geht es darum, sich bewusst zurückzuziehen aus den alltäglichen Abläufen. Den Morgen beginnen wir mit einem Silent Walk-einem bewussten Start in den Tag. Die anschließende aktive Morgenpraxis bringt uns in die Verbindung zu uns selbst und wir beginnen den Tag voller Energie und Ausgeglichenheit. Breath-Work und Visualisierungen sind ein wichtiger Teil des Retreat.“

## RELAX and RESTORE

Ausgeglichenheit, Präsenz und Transformation wurzeln in der aktiven Entspannung und öffnen den Zugang zu unserem natürlichen Regenerationsprozess.

Restoratives Yoga ist eine sanfte effektive Praxis, um Disharmonien auszugleichen, fest gefahrene Strukturen zu lösen, und den Erneuerungs- und Wandlungsprozess zu aktivieren. Die Haltungen werden über einen längeren Zeitraum gehalten und mit verschiedenen Hilfsmitteln unterstützt.

Die äußeren Reize werden reduziert und das Geschenk des „Innehaltens“ verbunden mit Breath-Work, stellt das Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem wieder her. Die Gehirnwellen strukturieren sich, der Parasympathikus wird aktiviert und der Körper schaltet vom Modus „Kampf, Flucht oder Erstarrung“ auf den „Ruhe- und Verdauungsmodus“ um.

Restoratives Yoga ist auf mehreren Ebenen heilsam:

Stressbewältigung, verbessert die Schlafqualität, wirkt stimmungserhellend, hilft bei chronischen Schmerzen und Spannungen, lindert Kopfschmerzen, stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit.

Der Körper erneuert und regeneriert sich und das ganze System kommt in Balance.

## INNER AXIS

Ist kein neuer Yogastil – es ist ein System, welches Einfluß auf die inneren und emotionalen Aspekte deines Lebens hat und körperlich heilend wirkt.

Inner Axis ist sehr wirkungsvoll. Es hilft Stress abzubauen, deinen Geist zu beruhigen, zurückgehaltene Emotionen in deinem Brustkorb zu lösen.

Bereits nach 10 Minuten regelmäßigem Praktizieren lindert es Stress, Angstzustände, Depressionen, Trauer und PTS

## **YOGA NIDRA – der yogische Schlaf**

Eine Entspannungsform ohne Muskelarbeit, Denkarbeit, Körperarbeit, keine Konzentration – pure Wahrnehmung – eine konkrete erfahrbare Wirklichkeit. Der physische Körper entspannt und der Energiekörper wird aktiviert. Es ist eine Ausdehnung des Bewusstseins – Kein TUN einfach SEIN.

Die Atmung wird neu und bereichernd wahrgenommen. Wir ruhen in der Tiefe unseres Seins – die mentalen Muster kommen mehr und mehr zur Ruhe und du wachst nach ca 20 bis 30 Minuten vollkommen erfrischt wieder auf

## **BREATH-WORK | „Breathe to Heal“**

Die heilsame Kraft des Atems.

Der Atem ist der beste Begleiter und immer für dich da. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung nehmen wir uns in unserer Gesamtheit wahr und bauen mentalen Stress ab.

Du erfährst und erlernst Atemübungen, Techniken, die du in deinem Alltag ohne viel Aufwand praktizieren kannst. Du wirst merken, wie dein Leben entspannter, glücklicher, heiler wird.

In der Wissenschaft wird mehr und mehr Aufmerksamkeit auf die heilsame Kraft des Atems gelegt.

Wirkung: entspannt, beruhigt das Nervensystem, hilft bei Schlafstörungen, Panik Attacken, Depression, Burnout, Trauerarbeit, Traumata, beruhigt deinen mentalen Körper, und erhöht dein Atemvolumen und versorgt dein System mit Atemluft und Energie. Emotionen können besser fließen.

Stresslevel verbessert sich, hilft psychische Herausforderungen besser zu bewältigen