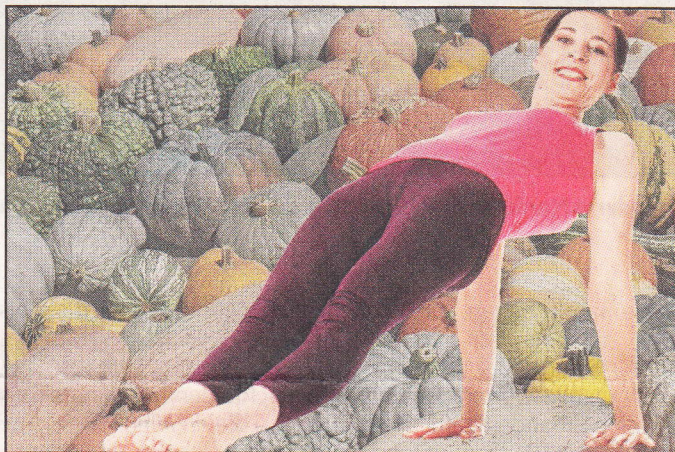


# Yoga Herbst Retreat

**NORDERSTEDT** (pmi). Bei Yoga Vidya Norderstedt gibt es erstmalig das Yoga Herbst Retreat vom 26. bis 28. Oktober. Hier können sich Mann und Frau ein Wochenende lang Rückzug gönnen, denn das heißt Retreat wörtlich. Rückzug von Stress, Anspannung, Alltagshektik, aber dennoch direkt vor der Tür. Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt sagt: „Genießen Sie Meditation, Entspannungstechniken und Asanas für Ihr inneres Gleichgewicht.“ Bereits nach einem Wochenende spürt man die innere Zufriedenheit und Glück, denn schon drei Tage Yoga haben eine erstaunliche Wirkung.

Die Krankenkassen bezuschussen das Yoga Herbst Retreat bis zu 100 Prozent. Das Retreat startet mit Meditation und Atemübungen, gefolgt



**Das Yoga Herbst Retreat sorgt für Entspannung pur bei Yoga Vidya in Norderstedt.** Foto: pmi

von einer entspannenden Yogastunde. Gemeinsames, gesundes, vegetarisches Mittagessen am Sonnabend, einem meditativen Spaziergang, und ein Nachmittag mit verschie-

denen Entspannungstechniken sowie eine zweite Yogastunde geleiten die Teilnehmer in einen tiefenentspannten Abend.

Am Sonntag wird die Yoga-

praxis vertieft und verschiedene Techniken erlernt, die Entspannung auch mit in den Alltag zu nehmen und hier noch lange nachwirken zu lassen.

Perfekt abgerundet wird das Yoga Retreat mit einem gemeinsamen Mittagessen und dem meditativen Spaziergang sowie zwei Vorträgen zu Entschlackung – Ernährung und einem Yogavortrag. Hier genießen Gleichgesinnte nicht nur gesundes, vegetarisches Essen, sondern erfahren in inspirierenden Gesprächen mehr über Yoga, die Yoga-Philosophie und lernen als Anfänger oder auch als erfahrener Yogi viel Neues dazu. Direkt vor Ort kann man außerdem eine Ayurveda-Massage dazubuchen. Infos und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt), Am Birkenhof 25, 22850 Norderstedt.