

Sauna trifft Yoga – Programm im Kirchheimerhof

Freitag, 18. Juli 2025

- 10:00 – 11:30 Uhr **Yogaeinheit „Chakra Flow – in deine Kraft kommen“**
Ein fließender Yogamorgen durch die sieben Chakren,
vom stabilen Wurzel Chakra bis zum lichtvollen Kronen
Chakra mit passender Musik & Yogasequenzen
→ für alle Levels: sanft, aktivierend & achtsam
- 14:00 – 14:30 Uhr Geführte Meditation: **Farbklang deiner Seele**
Eine Reise durch die Chakren mit Musik & Atemlenkung
- 15:30 Uhr Aufguss „**Wurzelkraft**“ - Ankommen & Erden
16:30 Uhr Aufguss „**Herzzeit**“ mit Musik - Leuchten aus der Mitte
17:30 Uhr Aufguss „**Sternenruhe**“ - ein Wohlfühlmoment zum Tagesausklang

Samstag, 19. Juli 2025

- 10:00 – 11:30 Uhr **Wald-Yoga Spaziergang „Im Rhythmus der Natur“**
Ein achtsamer Spaziergang durch den Wald mit sanften
Yogaübungen (stehend, ohne Matte), belebende
Atemsequenzen und Achtsamkeitsübungen
- 14:00 – 14:30 Uhr Geführte Meditation: **Waldmomente für deine Seele**
- 15:30 Uhr Aufguss „**Waldbaden**“ - Atme die Natur
16:30 Uhr Aufguss „**Duftreise**“ mit Musik - Ankommen, ganz bei dir
17:30 Uhr Aufguss „**Abendruhe im Wald**“ - mit wohltuenden Düften und Klängen

Sonntag, 20. Juli 2025

- 10:00 – 10:45 Uhr **Yogaeinheit „Im Fluss – sanft in den Tag“**
Eine ruhige, fließende Yogaeinheit mit sanftem Dehnen,
Atemlenkung und Herzöffnenden Übungen
→ für alle Levels: sanft, aktivierend & achtsam
- 10:45 – 11:30 Uhr **Duftworkshop „Mein Duftanker für den Alltag“**
Gemeinsames Mischen eines Roll-Ons mit naturreinen ätherischen
Ölen, individuell auf dich abgestimmt nach Stimmung oder Thema
- 14:00 – 14:30 Uhr Geführte Meditation: **Die leise Kraft die bleibt**
- 15:30 Uhr Aufguss „**Summer Breeze**“ - mit frischen Kräutern
16:30 Uhr Aufguss „**Duftsafari**“ - mit afrikanischen Klängen
17:30 Uhr Aufguss „**Wohlfühlen**“ - entspannt in den Abend