

REGENERATION AUF ALLEN EBENEN

mit Ute Fischer &
Martina Kink

24. – 31. Oktober 26

Cipressa/Ligurien

Yoga, Philosophie & Ayurveda

Eine Woche ganze für Dich. Leichtigkeit, Licht & Dolce Vita

Regeneration ist mehr als eine Pause.

Sie ist kein Luxus – und sie ist weit mehr als eine kurze Auszeit vom Alltag. Regeneration ist kraftvoll, Ausruhen ist wertvoll, Regeneration ist keine Belohnung sondern die Grundlage für deine Kraft.

Als kleine Gruppe tauchen wir in unserer gemeinsamen Woche in die 7 Arten der Regeneration ein und beleuchten sie aus unterschiedlichen Perspektiven. Es geht nicht darum, noch mehr zu leisten, sondern tiefer zu fühlen, klarer zu werden und bewusster zu leben.

Regeneration bedeutet, dich auf allen Ebenen zu nähren:

durch Philosophie, die Fragen stellt. Inspiriert durch sanftes Yoga, das dich zurück in deinen Körper bringt, durch bewusste Bewegung in der Natur und durch Genuss, der dich von innen stärkt.

Wir fließen durch Yoga, atmen Weite in uns, bewegen uns in der Natur, schenken uns Raum für Ruhe, Sein und Neubeginn. Mit Stille, Gemeinschaft, sanfter Bewegung und modernen ayurvedischen Impulsen öffnen wir einen Raum, in dem du nicht nur pausierst – sondern dich neu ausrichtest.

Hier darfst du loslassen.

Hier darfst du atmen.

Hier darfst du regenerieren.

In dieser Woche erhältst du kraftvolle Impulse, wie du dich wieder tiefer mit dir selbst verbinden kannst. Du nimmst einen Werkzeugkasten voller Inspiration mit nach Hause – für mehr Balance, Klarheit und Regeneration in deinem Alltag.

Ein besonderes Highlight:

Ayurveda kann auch italienisch – wir genießen italienisch-ayurvedisch inspirierte Küche – ganz undogmatisch und frei.

Yoga, Atem und Meditation für alle Level

Nicht leistungsorientiert, sondern regulierend, stabilisierend und stärkend.

Anmeldung/Info

Über Ute: www.utefischer-yoga.de

über Martina: www.martinakink.de

Impulspaket: 690 €

Wohnen in Appartements direkt im Ort ab 50 €/Tag

5 Frühstück / 5 Brunch / 1 Abendessen 195 €/Woche

