

Katalonien



DAS ERWARTET SIE

- ✓ Täglich Yin-Yoga und Meditation
- ✓ Köstliche vegetarische Vollpension
- ✓ Chanting & kreatives Schreiben
- ✓ Entspannende Massagen, Reiki & Meditationen

Yoga-Reise zu Deiner
inneren Stimme

09.11.2025
bis
16.11.2025



YOGA-REISE ZU DEINER INNEREN STIMME

Tauche ein in eine Welt voller Klang, sanfter Bewegung und tiefer Verbindung zu Dir selbst. Durch sanftes Yin-Yoga, Meditation, Atemübungen und Chanting öffnest Du dich für die feinen Impulse Deiner inneren Stimme. Lausche in die Stille und folge Deiner eigenen Intuition. Mit bewusstem Atem schaffst Du die Verbindung zwischen Körper und Geist, während Du mithilfe des kreativen Schreibens Deine inneren Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen und Klarheit gewinnen kannst. Im Klang und in der Stille finden wir den Raum in Ruhe aufzutanken, Energie zu schöpfen und flexibel neu zu gestalten. Ein besonderes Highlight ist das Liege-Konzert mit abschließender Feuer-Zeremonie.

Deine Christine Navuna Papendieck

IHRE UNTERKUNFT

Willkommen im Alaya Retreat Center, einem Ort, an dem sich Körper, Geist und Seele in Harmonie verbinden. Der Name "Alaya" bedeutet im Sanskrit „Wohnstätte“ oder „Wohnung“ und beschreibt im tieferen Sinne nicht nur den Grundzustand des Bewusstseins, sondern auch das Gefühl, das Sie während Ihres Yoga-Retreats hier erleben werden.

Das Retreat Center wurde in eine 150-Jahre alten Weinfarm (Masia) integriert und liebevoll renoviert. Es setzt sich aus fünf Gebäuden zusammen, die alle über einen großen Hof verbunden sind. Umgeben wird die Anlage von einem weitläufigen Garten mit Obst-, Mandel- und Olivenbäumen sowie Weinreben.

Ihr persönlicher Kontakt bei NEUE WEGE

Carina Sesterheim, +49 2226 1588-102,
c.sesterheim@neuewege.com

REISETERMIN

09.11.2025 - 16.11.2025

PREIS

ab 1650,-€

REISELAND

Spanien, Katalonien

UNTERKUNFT

Alaya Retreat Center

MEHR INFOS

www.neuewege.com/5ESH3207



IHRE KURSLEITUNG

Christine Navuna Papendieck

Ich bin MBSR- und Yogalehrerin.

Als Kreativtherapeutin bin ich an einer Klinik tätig, wo ich auch meditatives Singen anbiete. Mein Unterrichtsstil zeichnet sich durch humorvolle Leichtigkeit und tiefgehende Stille aus.