

M Ö R W A L D

GUTSHOF

AFTER WORK YOGA



DIENSTAG, 03. JUNI 2026

18.00 - 22.00 UHR



# M Ö R W A L D

## ABLAUF

### Ankommen & Begrüßung

Kurze Einstimmung, bewusste Wahrnehmung des Ortes, der Natur und der eigenen Atmung.

### Geführte Anfangsmeditation im Sitzen

Erdend, ruhig, mit Fokus auf Präsenz, Atmung und inneres Ankommen.

### Sanftes Warm-up

Mobilisation von Nacken, Schultern, Wirbelsäule und Hüften: fließend und anfängertauglich.

### Harmonischer Yoga-Flow

Ruhige, zusammenhängende Bewegungsabfolge, die den Körper durchwärmt, Spannungen löst und Energie wieder in Fluss bringt.

### Kurze Atemübung im Liegen

Beruhigend und zentrierend als Übergang in die Entspannung.

### Geführte Entspannungsreise

Eine sinnliche Traumreise, inspiriert von Weingärten, Sommerabend, Natur und Genuss, als sanfte Einstimmung auf das anschließende Afterwork-Programm.

### Abschluss & Übergang

Ruhige Abschlussworte, die den Yoga-Raum behutsam öffnen und in den weiteren Abend überleiten.