

M Ö R W A L D

GUTSHOF

YOGA & BRUNCH



SAMSTAG, 01. AUGUST 2026

09.30 - 16.00 UHR



M Ö R W A L D D

ABLAUF

Ankommen & Begrüßung

Sanfte Einstimmung in den Morgen, bewusstes Wahrnehmen von Licht, Luft und Umgebung.

Geführte Anfangsmeditation

Aktivierend und zentrierend. Verbindung von Atmung, Aufrichtung und innerer Klarheit.

Mobilisierendes Warm-up

Gelenke, Wirbelsäule und Schultern werden vorbereitet, der Körper wird sanft geweckt.

Fließende Yoga-Sequenz

Leichte, rhythmische Bewegungen mit Fokus auf Weite, Aufrichtung und sommerliche Frische.

Kurze Atemübung

Belebend und ausgleichend – als bewusster Übergang in die Entspannung.

Geführte Entspannungsreise

Eine Erlebnis-Traumreise, die Natur, Sommerstimmung und Genuss miteinander verbindet und sanft auf den Brunch einstimmt.

Abschluss & Übergang

Klare, freundliche Abschlussworte, die die Teilnehmenden gesammelt und offen in den weiteren Tagesverlauf entlassen.