



Yoga-Woche vom 5. bis 11. Juli 2026

Thema: Frische Luft schnappen im Morvan

In entspannter Atmosphäre organisieren wir eine Woche Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene unter freiem Himmel. Sie haben noch nie Yoga gemacht? Dann ist dies eine großartige Gelegenheit, sich auf leicht zugängliche Weise damit vertraut zu machen. Mit unserem flexiblen Programm gibt es viel zu tun, ohne jegliche Verpflichtung. Selbst für Fortgeschrittene gibt es noch viel zu entdecken, wenn es darum geht, die Atmung während der Posen zu vertiefen.

Während dieser Woche werden wir uns intensiv mit „Pranayama“ beschäftigen, einem Yoga-Begriff, der weit mehr als nur Atmung umfasst. Es geht darum, die Lebensenergie anzuregen. Durch den aktiven Einsatz des Zwerchfells spüren Sie, wie die Energie durch Ihren Körper fließt. Die Aufmerksamkeit für die Atmung wird auf sehr „leichte“ Weise angegangen. Wir haben ein offenes Programm zusammengestellt, an dem Sie ganz nach Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen teilnehmen können. Darüber hinaus haben Sie während der Woche viel Raum, um eigene Aktivitäten hinzuzufügen.

Für weitere Informationen zu Ihrem Aufenthalt wenden Sie sich bitte an La Gagère.

Die Yoga-Aktivitäten werden von Martin Struik, einem erfahrenen Yogalehrer und Therapeuten, geleitet.

Das Yoga wird je nach den Bedürfnissen der Gruppe auf Französisch, Niederländisch, Englisch und Deutsch unterrichtet.

Anmeldung: <https://la-gagere.com/en/yogaweek2026/>



Yoga-Woche vom 5. bis 11. Juli 2026

Ankunft	Bis Sonntagnachmittag, 5. Juli		
Sonntag			
16 Uhr	Yoga-Einführungssitzung, um das Programm kennenzulernen und sich gegenseitig kennenzulernen.		
18	Abendessen		
Montag			
8:30	Aktives Morgen-Yoga		
9	Frühstück		
9.45 – 11.30 Uhr	Ruhiges Yoga mit Brustöffnern		
16:00 – 17:00	Optional: Bewusstes Atmen, Prana Vayu		
18	Abendessen		
20:00	Aktives Atmen mit Prana Vayu		
Dienstag			
8.30	Aktives Morgen-Yoga		
9	Frühstück		
9.45 – 11.30 Uhr	Ruhiges Yoga mit Fokus auf den Rumpf, den Bauchnabelbereich und den unteren Rücken		
16:00 – 17:00	Optional: Yoga mit Schwerpunkt auf der Verdauung; Samana Vayu		
18.00	Abendessen		
20	Yoga in der Sauna		
Mittwoch			
8.30 Uhr	Aktives Morgen-Yoga		
9	Frühstück		
9.45 – 11.30 Uhr	Ruhiges Yoga mit Herzöffnern		
16:00 – 17:00	Optional: Yoga mit Fokus auf das Halschakra; Udana Vayu		
18	Abendessen		
20 Uhr	Meditation und Mantra-Gesänge		
Donnerstag			
8.30 Uhr	Aktives Morgen-Yoga		
9	Frühstück		
9.45 – 11.30 Uhr	Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf dem Beckenbereich		
16:00 – 17:00	Optional: Yoga zum Loslassen; Apana vayu		
20:00	Yoga Nidra mit Klangschalen		
Freitag			
8.30	Aktives Morgen-Yoga		
9	Frühstück		
9.45 – 11.30 Uhr	Balance finden im Yoga		
16:00 – 17:00	Optional: Sanfte Yoga-Bewegungen für einen fließenden Ablauf		
18:00	Abendessen		
20:00	Banja (russische Sauna)		
Samstag			
9 Uhr	Frühstück		
	Abreise (oder etwas länger bleiben)		