



Bindung
im Zentrum



Root & Rise Yoga-Retreat

Wo Sonne & Meer den Rhythmus vorgeben

Das Root & Rise-Retreat in Ahangama verbindet Yoga mit der Bindungstheorie: Sicherheit, Präsenz und echte Selbstverbindung. Im Oktober reisen ich an den Ort meiner Yin-Ausbildung zurück und schaffen dort mit zwei Herzensmenschen einen Raum, in dem Regulation, innere Ruhe und Erfahrungen möglich werden.

Das Retreat findet vom 26. Oktober – 1. November 2026 Sri Lanka statt.

Mit Yoga-Praxis, Atemarbeit und kleinen bindungsstärkenden Ritualen unterstützen wir Selbstkontakt, Entschleunigung und das Gefühl, getragen zu sein. Von uns selbst, der Leitung und in Gemeinschaft der Gruppe.

Ich freue mich, als Vorstandsmitglied von Bindung im Zentrum diesen nährenden Erfahrungsraum zu gestalten.

Weitere Informationen:

<https://leasteg.wixsite.com/rootandrise>

Für Mitglieder des Vereins

CHF 100.- Reduktion

Für Nichtmitglieder

CHF 1690.- Doppelzimmer | 1890.- Einzelzimmer

Wir freuen uns auf dich!