



# YOGA

## WOCHENEND-RETREAT

im Haus Friedborn,  
Kur- und Gesundheitszentrum  
Rickenbach (Hotzenwald)

Freitag 11.7. bis Sonntag 13.7.2025  
Intensive Hatha Yoga-Praxis  
nach Yesudian/Haich

Zwei Tage fern des Alltags.  
Eintauchen in die Kraft der Natur.  
Abschalten vom ersten Moment an,  
voll bewusst bei dem was ist,  
unterstützt durch Yesudian-Yoga.

**ATEM – BEWEGUNG – MEDITATION – ACHTSAMKEIT**



**W**ir beginnen am Freitag mit einer ersten Yoga-Sequenz um 16:30 (Anreise 14:00 – 16:00 Uhr), und lernen uns beim gemeinsamen Abendessen um 18:00 kennen. Den ersten Tag schließen wir mit Atem-Praxis (Pranayama) und Meditation um 20:30 in der Kapelle ab.

Am **Samstag** beginnen wir um 7:00 mit einer intensiven Morgen-Praxis. Nach dem anschließenden Frühstück, welches im Schweigen stattfindet, gibt es Zeit zur freien Verfügung (Wanderung, Verweilen in der Natur, Ruhen, Lesen ...). Zum Mittagessen treffen wir uns um 12:30; am Nachmittag findet nach Absprache eine gemeinsame **Wanderung im Schweigen** statt, der nahegelegene Bach lädt dazu ein! Von 16:00 – 18:00 praktizieren wir wieder intensiv Hatha Yoga. Nach dem Abendessen um 18:00 endet der Tag erneut in Stille um 20:30 mit Atem-Praxis und Meditation in der Kapelle.

Am **Sonntag** praktizieren wir Yoga jeweils vor dem Frühstück (7:00 – 8:30 Uhr) und dem Mittagessen (10:30 – 12:15), und lassen dann im gemeinsamen Austausch den Tag **ausklingen**.

**Das Yoga-Programm** kann nach Absprache modifiziert werden und bei schönem Wetter auf dem Yoga-Podest im Freien stattfinden!

### **Verpflegung in Vollpension mit veganer Vollwertkost.**

Das Retreat ist gleichermaßen für Yoga-Begeisterte und -Neugierige geeignet und wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

**Kursleitung:** Jutta Thies, Yogalehrerin nach BDY-/EYU-Standard, Yogazentrum Markgräflerland

**Teilnahmegebühr:** € 190  
Zuzüglich Unterkunft und Verpflegung (Vollpension in veganer Vollwertküche): € 215 – 250, je nach Art der Zimmerbelegung.

**Anreise in Eigenregie.**

**Nähere Infos und Anmeldung:**  
<https://www.yoga-muellheim.com/#workshops>  
+49 7631 7484450