

Zitteryoga

Retreat

13. bis 15. Februar 2026

Seinz Wisdom Resort bei München

Zitteryoga

An diesem Wochenende lernst Du Dein neurogenes Zittern kennen. Vielleicht zitterst Du auch schon eine Weile und wünschst Dir vertiefte Erfahrungen mit Deinen Zittermustern, einen Wiederanfang nach einer Pause, Begleitung in Deinem Prozess? Es wird ein ruhiges und doch intensiv bewegendes Wochenende.

Zum Integrieren der Zittererfahrung biete ich Yoga an. Ich arbeite hier mit wärmendem, sanftem Vinyasa und mit Yin Yoga, ruhig und tief dehnend.

Zwischen den Angeboten hast Du Zeit, den wohltuenden Seminarort und die Natur zu genießen. Eine kleine Gruppe, gemeinsame Mahlzeiten, schönste Natur und frische Luft erwarten Dich.

Seminarkosten 250€

Seinz Wisdom Resort bei München
Unterkunft bitte separat buchen

Info und Anmeldung
zitteryoga.de

