



AUSZEIT FÜR INNENZEIT

Yogawochenende im
Landguet Ried mit
Joy & Barbara

AUSZEIT IM DEZEMBER Yogawochenende im Landguet Ried

Der Dezember lädt dich ein bei dir zu sein und in die Ruhe einzutauchen. Das Wochenende im Landguet ist ganz bewusst mit viel Stille, Einkehr, entspannenden Sequenzen und Meditation gestaltet! Du lässt Altes gehen und Neues kommen. Ergänzend zu den Yogastunden hast du Zeit zum Lesen, Spazieren und zu Sein!

ORT LANDGUET RIED

DATUM 12.–14. DEZEMBER 2025

KURSLEITUNG Joy Krippendorf & Barbara Streit

KOSTEN

YOGA inkl. Notizheft und Goodie Bag 420.–

ÜBERNACHTUNG/VERPFLEGUNG

Vollpension ab 88.– pro Nacht.

Zimmerreservation direkt über das Landguet Ried bis am 20. November 2025. Weitere Informationen unter folgendem Link: landguet.ch/de/unterkunft

INFOS & ANMELDUNG

Wir beginnen am 12. Dezember um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 14. Dezember beenden wir nach dem gemeinsamen Mittagessen die Auszeit. Nach deiner Anmeldung an info@yogajoy.ch erhältst du eine Bestätigung und eine Einladung mit den weiteren Informationen. Deine Anmeldung ist verbindlich.

PROGRAMM

FREITAG

17.00 Ankommen, Begrüssung, Informationen
18.00 Abendessen
19.30–21.00 Ruhige Abendpraxis
Schweigen

SAMSTAG

06.45–08.00 Stille, Pranayama, Meditation
08.00 Frühstück in Stille
09.30–11.30 Yogapraxis
12.00 Mittagessen
14.00–15.00 Nachmittag zur freien Verfügung
oder Angebot von Yoga Nidra
17.00–18.30 Ruhige Abendpraxis
18.45 Abendessen
20.15–21.00 Pranayama, Meditation
Schweigen

SONNTAG

06.45–08.00 Stille, Pranayama, Meditation
08.00 Frühstück in Stille
9.30–11.30 Yogapraxis
12.00 Mittagessen

Wir freuen uns auf dich!

JOY KRIPPENDORF & BARBARA STREIT

078 840 63 36 • info@yogajoy.ch • Infos, Stundenplan & Raumvermietung • yogajoy.ch

079 508 49 36 • Barbara Streit • barbara@yogamatisch.ch • yogamatisch.ch