



»Ich bin Wurzel – geerdet und sicher.
Ich bin Fluss – lebendig und frei.
Ich bin Feuer – klar und stark.
Ich bin Herz – offen und weit.
Ich bin Stimme – wahr und rein.
Ich bin Blick – still und klar.
Ich bin Licht – verbunden und ganz.«

(Chakren-Mantra)

Yoga-Wochenende auf dem Kalvarienberghof: »Die sieben Chakren« am 14. - 17. Mai 2026

Ein verlängertes Wochenende zum Eintauchen, Aufatmen und Aufblühen. Umgeben von der stillen Kraft des Schwarzwalds widmen wir uns in präziser Iyengar-Praxis den sieben Chakren – den feinen Energiezentren, die Körper, Geist und Herz verbinden. Durch achtsam geführte Asanas, Pranayama und stille Momente erforschen wir die Qualitäten von Erdung, Lebendigkeit, Kraft, Gefühl, Ausdruck, Intuition und Bewusstsein. Die klare Struktur des Iyengar Yogas schafft Raum für Tiefe und Leichtigkeit – ein Weg zu innerer Balance und erneuerter Lebenskraft.

Auch in der Küche begleiten uns die Chakren: Gemeinsam bereiten wir vegane und vegetarische Mahlzeiten in Bioqualität zu – farbenfroh, nährend und auf die jeweiligen Energiezentren abgestimmt. Nahrung als Teil der Praxis, als Ausdruck von Achtsamkeit und Freude.

Der Seminarraum ist 90 qm groß,
hell mit Fußbodenheizung.
Bitte bring deine eigene Yogamatte
Korkklötze, einen Gurt,
1-3 Decken und ein Bolster mit.
Falls dir was fehlt,
melde dich bei mir.



Ankommen **Donnerstagnachmittag** ab **16 h** mit einem Tee/Chai und Beziehen der Zimmer.
Von 17-18.30 h regeneratives Yoga, 19 h Abendessen
Das Yoga-Wochenende endet am Sonntagmittag nach dem Frühstücksbrunch mit einem gemeinsamen Abschluss (je nach Wetterlage drin oder draußen) gegen 13/13.30 h

Kosten:

3 Nächte im EZ mit Bad, Yoga, Vollpension	550€ pro Person
3 Nächte im EZ, Waschbecken, Gemeinschaftsbad, Yoga, VP	530€
3 Nächte im DZ mit Bad, Yoga, VP	490€
3 Nächte im DZ, Gemeinschaftsbad, Yoga, VP	470€

Bitte eigenes Yogamaterial (Matte, Decke, 2 Klötze, Gurt, Bolster) mitbringen. Bei Bedarf kann ich Bolster gegen 10€ ausleihen. Wer gerne in der Küche helfen möchte, bitte eine Schürze mitnehmen. Spiele, Musikinstrumente, Liedtexte und weitere kreative Ideen für abends sind willkommen.

Anreise erfolgt privat, bei der Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich gerne behilflich, ca. 1 h Fahrzeit von Freiburg (www.kalvarienberghof.de)

Bei Fragen und Anmeldung ab sofort unter: info@yogamitlinks.de