



# RETREAT

Sweat & Surrender

# Lust for Life Yoga Retreats

## Lust for Life Yoga steht für Loving, Uplifting, Strong & Touching Yoga.

Der Yogastil ist lebensnah, zugänglich und klar. Loving steht für die Verbindung aus Atem, Bewegung und Musik, ausgedrückt durch den FLOW. Uplifting bringt Alignment und Verständnis in deine Praxis. Strong macht dich stärker und lässt dich deine eigene Kraft spüren. Touching steht für Hingabe und Regeneration.

## Das Retreat - Sweat & Surrender

In den Lust for Life Yoga Retreats nimmst du dir eine Auszeit vom Alltag und Zeit für Dich. Du erlebst alle Styles Loving, Uplifting, Strong und Touching und eine bewusste Verbindung zu dir und deinem Körper.

Im Retreat "**Sweat & Surrender**" erwartet dich eine Mischung aus kraftvollen, fordernden Einheiten wie in Strong & Loving, als auch hingebungsvollen und entspannenden Momenten in Touching.



# Sweat & Surrender Retreat Programm

**UPLIFTING -  
UPLIFT your Energy**  
Freitag 17:30 bis 18:30



Du startest bewusst.

Du lässt den Alltag hinter dir und setzt die Intention für dein Retreat. Wir beginnen mit Pranayama – Atemübungen, die dich innerlich ausrichten und bewusst ankommen lassen.

Im Anschluss tauchst du in eine Praxis ein, die dich einlädt, genauer hinzusehen. Die Asanas werden länger gehalten und von Grund auf ausgerichtet.

Du baust dein Fundament – technisch, körperlich und mental.

UPLIFTING bedeutet: Klarheit schaffen, bevor Intensität entsteht.

So hinterlässt diese Stunde ein Gefühl von Präsenz und Bewusstsein für deinen Körper – und begleitet dich ruhig in deine erste Retreat-Nacht.



# Sweat & Surrender Retreat Programm

**LOVING -  
Lust for Sunrise FLOW**  
Samstag 08:30 bis 09:00



Ein Morgen zum Durchatmen.  
Dieser kompakte FLOW verbindet fließende Bewegungen mit  
bewusstem Atem. Du weckst deinen Körper auf, ohne ihn zu  
überfordern. Du sammelst dich, bevor der Tag beginnt.  
Musik, Rhythmus, Atem.  
Ein kleines Ritual vor dem Frühstück.  
LOVING bedeutet hier: Bewegung als Verbindung.  
Zu dir. Zum Moment. Zum Wochenende.



# Sweat & Surrender Retreat Programm

**STRONG -  
STRONG & Sweaty**  
Samstag 11:00 bis 12:00



Bevor die Sauna dich ins Schwitzen bringt, beginnt es hier.  
STRONG heißt: Kraft & Stärke.

Beine, Gesäß, Core, Schultern, Arme – dein ganzer Körper  
wird aktiviert.

Wir arbeiten bewusst mit Anspannung und Ausdauer.

Du baust Stabilität & Kraft auf. Mal dynamisch mal statisch.

Erst die Spannung. Dann die Entspannung.

SWEAT ist nicht nur körperlich.

Es ist die Entscheidung, dich wirklich einzulassen.



# Sweat & Surrender Retreat Programm

**LOVING -  
FLOW & Surrender**  
Samstag 17:00 bis 18:00



Jetzt verbinden wir FLOW mit Hingabe.

Ein FLOW im Takt der Musik rahmt unser Retreat.

Wir bauen eine Choreographie zu einem besonderen Retreat-Song auf. Asana für Asana entsteht ein Bewegungsfluss, der trägt, fordert und berührt. SURRENDER heißt hier nicht aufgeben.

Sondern loslassen, was dich festhält.

Du nimmst die Energie des Tages mit in deinen Abend – verbunden und präsent.



# Sweat & Surrender Retreat Programm

**TOUCHING -  
Regeneration & Hingabe**  
Sonntag 11:00 bis 12:00



Der Abschluss gehört der Integration.  
Wir beginnen mit einem ruhigen FLOW, um den Körper zu mobilisieren. Anschließend verweilen wir 1 bis 1,5 Minuten in verschiedenen Dehnungen, um Regeneration und Beweglichkeit zu fördern. TOUCHING bedeutet: nachspüren. Nicht mehr leisten. Sondern aufnehmen.  
Du schließt dein Retreat bewusst ab –  
und nimmst LUST FOR LIFE mit in deinen Alltag.