

Yoga + Sound

Tagesretreat auf Gut Kerschlach

9. Mai 2026

10:00 bis 14:00 Uhr



Gönn dir eine Auszeit vom Alltag in einem Tagesretreat auf Gut Kerschlach www.gut-kerschlach.com im malerischen Fünfseenland – einst ein Klostergut der Benediktinerinnen, heute Biohof und Eventlocatin mit Tagescafé. Wir laden dich zu einer Yin und Yang Yogapraxis ein, mit einem kraftvollen Start in den Tag, einer Mittagspause mit Zeit zum Entspannen und sich auszutauschen und achtsamer Bewegung am Nachmittag, begleitet von live Musik.

10 bis 11:30 Uhr Wir beginnen mit Pranayama und üben anschließend eine kräftigende, dynamische Vinyasa-Praxis mit der Aufmerksamkeit auf eine gesunde Ausrichtung, sowie die individuelle Anpassung der Asanas.

11:30 Uhr bis 12:30 Uhr Pause, es gibt die Möglichkeit, sich in der Tagesbar www.tagesbar-gutkerschlach.de zu stärken - bei schönem Wetter im Außenbereich auf der Terrasse.

12:30 bis 14 Uhr Es folgt eine ruhige Praxis, getragen vom sanften Klang der Bratsche. Die live gespielte Musik unterstützt dabei, ganz im gegenwärtigen Moment präsent zu bleiben und tiefer in die eigene Wahrnehmung einzutauchen. Den Abschluss bildet eine geführte Yoga-Nidra-Praxis. In tiefer Ruhe und wacher Entspannung unterstützen wir Regeneration, Balance des Nervensystems und innere Klarheit.

Für Wen: Ob Anfänger*in oder erfahrener Yogi*ni – alle sind herzlich willkommen!

Ort: Gut Kerschlach 1; 82396 Pähl im kleinen Kronbergsaal

Wann: 9. Mai 2026 von 10:00 bis 14:00 Uhr

Invest: 80,- Euro

Anmeldung: yoga@catherinemoll.de oder jennyscherling@gmail.com



Catherine Moll

Catherine ist ausgebildet in Vinyasa Yoga und in Yogatherapie. Sie verbindet in ihren Stunden eine kraftvolle Praxis mit den ausgleichenden Elementen der Yogatherapie. Der Fokus liegt auf einer individuell angepassten Ausrichtung auf jeden Schüler. Sie wird durch die Yogaflows und das Yoga-Nidra leiten.

„Seit meinem ersten Namaste vor über 25 Jahren bin ich fasziniert von Yoga. Seitdem lerne und lehre ich, loszulassen und dem Leben mit offenem Herzen, Präsenz und Achtsamkeit zu begegnen.“

www.catherinemoll.de



Jenny Scherling

Jenny ist klassische Musikerin und Yogalehrerin. Yoga begleitet sie seit ihrem Musikstudium als Weg zu Balance, Präsenz und innerer Ruhe. Sie wird das Pranayama anleiten und die Bratsche spielen.

„Zu Catherines Yogaklassen spiele ich klassische Stücke, doch zum Teil entsteht die Musik auch frei improvisiert im Dialog mit dem Yoga Flow.“

www.jennyscherling.com