

# yoga WORLD

yoga  
WORLD

## Feuerpraxis

Transformierend üben  
mit Patrick Broome

## Perioden- system

Yoga im Einklang  
mit dem Zyklus

## Ja zum Leben

Besser umgehen  
mit Sorgen

## Erlebte Energie

So übst du mit  
den Bandhas



# Zufriedenheit

Der innere Frieden, der uns sagt: Es ist genug!

No 02 März/April 2026  
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro  
CH: 12,50 CHF // BE/NL/LU: 7,90 Euro

6,90€





## MOSELSCHLÖSSCHEN SPA & RESORT

# Urlaub für alle Sinne

## Augen schließen und loslassen

Stell dir vor, du kommst zwischen sanften Hügeln und dem glitzernden Flusslauf der Mosel an, lässt den Alltag hinter dir, atmest tief durch und spürst sofort die Leichtigkeit. Gönn dir eine besondere Auszeit im Adults-Only 4-Sterne-Superior Moselschlösschen Spa & Resort.

Hinter historischen Mauern erwartet dich eine moderne Wohlfühlwelt, inspiriert vom Flusslauf der Mosel. Im 2500 Quadratmeter großen Spa-Bereich findest du Ruhe, Wärme und neue Energie: Saunen, Schneeraum, Kneippbecken und ein lichtvoller Yogaraum laden dich ein, dich fallen zu lassen, bewusst durchzu-

atmen und den Moment in seiner vollen Intensität zu spüren. Der Infinitypool eröffnet einen weiten Blick über das Moseltal – ein Ort, der zum Träumen, Loslassen und Auftanken einlädt. Yoga ist hier ein natürlicher Teil des Tagesrhythmus: Regelmäßige Einheiten helfen dir, Atem und Körper zu spüren, Anspannung loszulassen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Wer mehr möchte, kann in den exklusiven Yoga-Retreats tiefer gehen – inspiriert von wechselnden Themen und deinen eigenen Bedürfnissen entstehen Momente echter Verbindung, Regeneration und

neuer Leichtigkeit. Am Abend setzt sich diese Achtsamkeit fort: Im Restaurant „Zum Schlösschen“ interpretiert Küchenchef Kristof Nemes regionale Zutaten mit feinem Gespür – eine kulinarische Einladung, den Tag bewusst ausklingen zu lassen und jeden Bissen zu genießen. Ob allein oder zu zweit: Im Moselschlösschen Spa & Resort findest du einen Ort, der dich willkommen heißt, dein Wohlbefinden stärkt und dir nachhaltige Energie für Körper und Geist schenkt.

[moselschloesschen.de](http://moselschloesschen.de)