



Lisa Nill

Lisa Nill ist Psychologin, Breathwork Teacher und Energiearbeiterin. Im Yoga Shala in Roeser, Luxemburg, begleitet sie Menschen sowohl in Gruppen als auch in Einzelsitzungen. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen ein achtsamer Umgang mit

den eigenen Möglichkeiten und Grenzen sowie das bewusste Wahrnehmen körperlicher und emotionaler Bedürfnisse. Dabei verbindet sie psychologisches Wissen mit Atemarbeit, Achtsamkeit und energetischen Methoden.

Gemeinsam mit Josiane Weiler schafft sie einen warmen und vertrauensvollen Raum, in dem Offenheit entstehen und persönliche Entwicklung behutsam begleitet werden kann. Ihr Anliegen ist es, den Teilnehmenden wirkungsvolle und zugleich alltagstaugliche Übungen zu vermitteln, mit denen sie auch nach dem Workshop ihre eigene Praxis selbstständig fortsetzen können.



Josiane Weiler

Josiane Weiler ist Yogalehrerin und Breathwork Teacher. Ihre klassische Yogaausbildung nach Sivananda ergänzte sie durch Weiterbildungen in Faszienyoga, Yin Yoga und Hormon Yoga sowie durch den Modular Therapy Course in Yogatherapie nach Dr. Ronald Steiner.

Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der bewussten Atmung. Sie ist Buteyko Clinic Certified und verfügt über Ausbildungen in Atemarbeit, Pranayama und der Oxygen-Advantage-Methode nach Patrick McKeown. Darüber hinaus arbeitet Josiane Weiler mit PSYCH-K® nach Robert M. Williams. In ihrer ganzheitlichen Begleitung verbindet sie Yoga, Atemarbeit und Methoden der Persönlichkeitsentwicklung. Dabei möchte sie Menschen unterstützen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Fühlen Sie sich bei uns wie bei Freunden!

Unser stilvoll-behagliches Ambiente lädt Sie zum Loslassen, Durchatmen und Genießen ein. Ob beim Ausspannen am Pool, beim kreativen Schaffen oder beim gemeinsamen Schlemmen am großen Tisch. Sie wohnen in charmanten Zimmern in und um das Château Plagne. Das abwechslungsreiche Abendmenü wird von ausgesuchten regionalen Weinen begleitet.

Der Aufenthalt wird unvergesslich für Sie bleiben.



Kosten

Vor Ort sind folgende Leistungen eingeschlossen:
7 x Übernachtung im DZ oder EZ inkl. großem Frühstück
7 x Sandwich/ Obst für den Mittagsimbiss
3 x Abendmenü
Unterbringung und Verpflegung im DZ € 820,-
Unterbringung und Verpflegung im EZ € 970,-
Die Kursgebühr (5 Kurstage) € 690,-

Anreise: Individuell; **Termin: 26.06 - 3.07.2027**

Kontakt: Lisa Nill, MSc. Psychologin
info@lisanill.com www.lisanill.com

Mehr Informationen auf der Homepage: chateauplagne.com
oder direkt per Telefon: Schriever **+33 565 32 17 42**



Lisa Nill

Josiane Weiler

Yoga, Breathwork und Meditation

Vom 26.06 bis 3.07. 2027
in Frankreich an der Dordogne.



Bewegen, atmen, wahrnehmen

Yoga, Breathwork und Meditation

Dieser Workshop verbindet Yoga, Breathwork und Meditation und lädt dazu ein, wieder tiefer bei sich selbst anzukommen – körperlich, mental und emotional.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Menschen, die in einem fordernden Alltag eine bewusste Auszeit suchen, wie an alle, die ihre Ferien nutzen möchten, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

Die Ruhe und die ursprüngliche Natur rund um Château Plagne bieten dafür einen besonderen Rahmen: einen Ort zum Durchatmen, Loslassen und Kraftschöpfen.

Der Tagesablauf

Vormittags – drei Stunden

Der Morgen beginnt mit einer Achtsamkeitsmeditation. Sie hilft dabei, den Geist zur Ruhe zu bringen, sich zu sammeln und bewusst im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Anschließend vertieft eine geführte Atemeinheit die Wahrnehmung des eigenen Körpers und unterstützt die innere Balance. In der darauffolgenden Yogapraxis wird der Körper achtsam gestärkt, gedehnt und aktiviert.

Nachmittags – individuelle Einzelsitzungen

Am Nachmittag können separat buchbare Einzelsitzungen von etwa 60 bis 90 Minuten vereinbart werden. Je nach persönlichen Bedürfnissen sind unterschiedliche Schwerpunkte möglich:

Individuelle Yoga- oder Breathwork-Sitzung mit Beratung und persönlichem Übungsprogramm
psychologische Beratung zu aktuellen Themen und persönlichen Fragestellungen
Energiearbeit in Form eines Healings oder Readings

In der ruhigen Abendeinheit verbinden sich sanfte Yogabewegungen mit bewusster Atemarbeit. Körper und Geist dürfen zur Ruhe kommen und den Tag entspannt ausklingen lassen – idealerweise vor dem gemeinsamen Abendessen.

Sie werden sich verlieben!

Lassen Sie Ihren Blick über sanfte Hügel und grüne Eichenwälder schweifen, lauschen Sie dem Vogelgezwitscher und dem leisen Zirpen der Grillen, schlendern Sie durch die stillen Gassen mittelalterlicher Dörfer – und Sie werden sich in einer Idylle wiederfinden, die längst der Vergangenheit anzugehören scheint.

Das **Tal der Dordogne** wird Sie mit seiner wilden Romantik, seinen unzähligen Burgen, Schlössern und Gärten verzaubern.



2



1

- 1 Freuen Sie sich auf die abwechslungsreichen Menükreationen von Achim Schriever
- 2 Die Dordogne bei Roc Gageac
- 3 Château Plagne, ein ehemaliges Weingut



3

Weitere Infos: www.dordognetal.reise



Unsere Region

Erleben Sie die Magie vergangener Zeiten:

Es locken pittoreske Orte entlang der Dordogne wie etwa **Carennac, Loubressac, Collonge-la-Rouge, Beaulieu, Turenne**, die Burgen **Castelnau** und **Beynac** und nicht zu vergessen: Der Wallfahrtsort **Rocamadour**.

Höhlenforscher zieht es zu den prähistorischen Malereien von **Lascaux** oder **Pech-Merle**, während **Sarlat** mit seinen Renaissancebauten und Märkten zum Bummeln einlädt. Sportfans können wandern, reiten, radeln oder paddeln: **Hier kommt jeder auf seine Kosten.**