Die inneren Jahreszeiten

Ein Jahr der Selbstwahrnehmung durch Yoga, Ernährung & die fünf Elemente

Vier Jahreszeiten.
Vier besondere Auszeiten.
Eine Jahresreise, in der du dir selbst wieder näherkommst.

ONLINE-RETREAT

Die Jahresreise entdecken

Ein Jahr verändert sich nicht auf einmal.

Es hat Zeiten des Rückzugs, des Aufbruchs, der Fülle und des Loslassens.

Gemeinsam mit Fiona begleite ich dich durch die vier Auszeiten, in denen du deinen Körper bewusster spürst und herausfindest, was dich in der jeweiligen Zeit unterstützt.

Du kannst mit einer einzelnen Jahreszeit beginnen oder alle vier Auszeiten als Jahresreise erleben.



Winter 2027
24.-31. Januar

Stille Kraft
Was hörst du, wenn es stiller wird?

Stille Kraft entdecken



Frühling 2027
11.-18. April

Innere Quelle
Wofür möchtest du deine Kraft einsetzen?

Innere Quelle entdecken



Sommer 2027
30. Mai - 20. Juni

Herzensfreude
Wann fühlst du dich wirklich lebendig?

Herzensfreude entdecken



Herbst 2027
26.September - 3. Oktober

Erntezeit
Was ist in deinem Leben gewachsen?

Erntezeit entdecken

Zwei Perspektiven. Ein gemeinsamer Raum.

Fiona bringt ihre langjährige Yogaerfahrung ein, Bewegung und Meditation, die zur jeweiligen Jahreszeit passen. Ich verbinde TCM-Ernährung mit Selbstwahrnehmung: alltagstaugliche Impulse, die zu deinem Leben passen.

Mehr über Fiona

Gut zu wissen

- **Online, mit Live-Treffen und Aufzeichnungen**
- **Yoga überwiegend auf Englisch, meine Impulse auf Deutsch**
- **Vorkenntnisse im Yoga sind nicht nötig**
- **Rezepte und Materialien für dich zum Behalten**

Lieber das ganze Jahr?

Die Jahrsreise verbindet alle vier Auszeiten.

Die Jahresreise entdecken



Dein Gesicht als Spiegel deiner Seele.

Du bist im Alltag so beschäftigt, dass du dich aus den Augen verlierst.
Dein Gesicht erzählt, was in dir los ist, oft bevor du es in Worte fassen kannst.

In **zwei Face-Reading-Sessions** schauen wir hin: **vor** deiner Jahresreise (oder einer einzelnen Auszeit) und **danach**. So siehst du, welche Themen anstehen und was sich in dir verändert hat. Manchmal zeigt sich schon nach kurzer Zeit etwas Neues.

Vorher · vor Beginn der Auszeit

Was steht für dich an?

Welche Themen begleiten dich in dieses Jahr? Ein erster Blick, der dir Orientierung gibt, bevor du startest.

Nachher · am Ende der Auszeit

Was hat sich verändert?

Was ist umgesetzt, was hat sich gezeigt, was ist sichtbar anders? Der Rückblick nach einem Jahr.

Je 45 bis 60 Minuten per Zoom zu deinem Wunschtermin.
Die Fotos, die ich vorab von dir benötige, bekommst du nach der Buchung beschrieben.

250 € inkl. MwSt. für beide Sessions.

Face-Reading buchen

Face-Reading ist keine medizinische Diagnose und ersetzt keine ärztliche Behandlung

Alle Details, Termine, Preise und die Buchung findest du auf der Website von Fiona.
Du wirst mit einem Klick dorthin geleitet.

Fotos der Programmseiten: www.photodesign.com