Wie sieht das Programm aus?

Freitag: Anreise ab 16 Uhr

17:00 Uhr – 17:30 Uhr Kennenlernrunde
17:30 Uhr – 19:30 Uhr Jivamukti Yoga

Abendessen

Samstag:
08:00 Uhr – 10:00 Uhr Vinyasa Yoga inkl. Pranayama und / oder Meditation

Brunch

16:00 – 18:00 Uhr Jivamukti Yoga

Abendessen

Optional: Am Abend Yoga Nidra

Sonntag:
08:00 Uhr – 9:30 Uhr Vinyasa Yoga inkl. Pranayama und / oder Meditation

Brunch & Zimmer räumen

13:00 Uhr – 15:00 Uhr Yin Yoga und Abschlussrunde

Abreise