

Ablaufplan Yin & Yang Frühlingsretreat



Freitag, 05.04.24

- 17:00 – 19:00 Retreateröffnung & Meditation
- 19:00 – 20:00 Abendessen
- 20:00 – 21:00 Birth of Butterfly - Short Yin Praxis

Samstag, 06.04.24

- 08:00 – 09:00 Sun Hatha (Herz-Chakra)
- 09:00 – 11:00 Frühstück & freie Zeit
- 11:00 – 13:00 Wheel of Life
- 13:00 – 16:00 Mittagessen & freie Zeit
- 16:00 – 19:00 Yin Yoga für das Holzelement
- 19:00 – 20:00 Abendessen & freie Zeit
- 20:00 – 21:00 Yoga Nidra

Sonntag, 07.04.24

- 08:00 – 09:00 Sun Hatha (Detox Flow)
- 09:00 – 10:30 Frühstück
- 10:30 – 12:30 Achtsames Waldbaden
- 12:30 – 14:00 Mittagessen & freie Zeit
- 14:00 – 16:00 Yin Yoga & Retreatabschluss