

Wie sieht das Programm aus?

Freitag: Anreise ab 15 Uhr

16:00 Uhr – 17:45 Uhr Kennenlernen und 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: Abendprogramm (zb Yoga Nidra, Blindfold Yoga oder ähnliches)

Sonntag:

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

Brunch & Zimmer räumen

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

Abreise