

Herzlich Willkommen zu deinem Yogaretreat!

Folgendes Programm erwartet dich:

Freitag, 22.11.2024

- 16:00-17:00 Ankommen
- 17:00 Kennenlernrunde und entspannendes Yoga zum Ankommen
- 18:30 Abendessen*
- 20:00 Meditation für erholsamen Schlaf

Samstag, 23.11.2024

- 07:30-08:00 Kleiner Snack (Optional)
- 08:00-09:15 Yoga
- 09:30-10:30 Nährendes Frühstück*
- 11:00-12:30 Wanderung
- 13:00-17:00 Wohltuendes Mittagessen* und Pause
- 17:00-18:00 Yoga
- 18:30 Abendessen*
- 20:00 Meditation für erholsamen Schlaf

Sonntag, 24.11.2024

- 07:30-08:00 Kleiner Snack (Optional)
- 08:00-09:15 Yoga
- 09:30-10:30 Nährendes Frühstück*
- 11:00-12:30 Freizeit und Check Out
- 13:00-14:00 Wohltuendes Mittagessen*
- 14:30-15:00 Chanten und Verabschiedung

*Voraussichtliche Zeiten. Die genauen Essenszeiten richten sich nach dem Seminarhaus und werden dir rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte informiere uns über mögliche Unverträglichkeiten.