

Wie sieht das Programm aus?

Freitag: Anreise ab 16 Uhr

17:00 Uhr – 18.30 Uhr Kennenlernrunde & Vinyasa Flow

18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

20:00 Uhr – 21:30 Uhr Yang zu Yin Yoga

Samstag:

08:00 Uhr – 9.00 Uhr Meditation & Sunrise Yoga

9:00 Uhr gemeinsames Frühstück

11:30 Uhr – 13.00 Uhr Vinyasa Flow

13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen

...danach freie Zeit für Sauna, Spaziergänge etc...

Optional: 16.30 Uhr – 18:00 Uhr Special Workshop “Align & Feel”

18 Uhr gemeinsames Abendessen

20 Uhr: Breathwork & Meditation am Abend

Sonntag:

08:00 Uhr – 09:30 Uhr: Meditation & (Gentle) Vinyasa Morning Flow

09:30 Uhr – 10:00 Uhr: Zimmer räumen

Verabschiedung

11:00 Uhr – 12:00 Uhr: gemeinsamer Brunch & Abreise