**Herbst Yoga Retreat mit Viviana & Anna**
**Grober Ablaufplan**

**Freitag:**

Ankunft
Sanfter Yoga Flow und Vorstellungsrunde
Abendessen

**Samstag:**

Vinyasa Yoga-Praxis und Meditation
Brunch
Freizeit, um die Natur zu genießen oder einfach nur zu entspannen
Yin Yoga und Yoga Nidra
Abendessen

**Sonntag:**

Vinyasa Yoga Praxis und Meditation
Brunch
Gemeinsamer Abschluss, anschließend Abreise