

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM

Yoga - Retreat

KOMM IN BEWEGUNG
UND BEGEGNE DER STILLE IN DIR!

Deine Yoga-Zeiten:

Freitag

- 16.00 Kennenlernen der Gruppe & erste Yoga-Einheit für Dich (ca. 60 Min.)
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Yoga-Einheit: Zeit für Entspannung (ca. 60 Min.)

Samstag

- 8.00 Guten Morgen-Meditation & Sonnengruß-Praxis
- 9.00 Frühstück
- 10.30 Yang-Yoga-Einheit (ca. 90 Min.)
- 13.00 Mittagessen
- 15.30 Yin-Yoga-Einheit (ca. 120 Min.)
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Meditations- & Entspannungseinheit (ca. 60 Min.)

Sonntag

- 8.00 Guten Morgen-Meditation & Pranayama
- 9.00 Frühstück
- 10.30 Yoga-Einheit für Dich (ca. 90 Min.)
- 12.00 Abschlussrunde
- 12.30 Mittagessen



Schön,
dass Du dabei bist!