

PROGRAMM

Donnerstag:

- Ab 15:00 Anreise
- 17:00 - 18:30 Yoga: Ankommen, Kennenlernen, intuitive Yogapraxis
- 18:45 Willkommensgetränk und gemeinsames Abendessen

Freitag:

- 7:45 Atem und Meditation
- 8:15 - 9:15 achtsame und aktivierende Yogapraxis mit Tagesinput
- 9:15 Frühstück
- 17:00 - 18:30 Abschalten und Eintauchen (Restoratives und Yin Yoga) mit Austausch und Journaling
- 19:00 gemeinsames Abendessen

Samstag:

- 7:45 Atem und Meditation
- 8:15 - 9:15 spielerische und aktivierende Yogapraxis mit Tagesinput
- 9:15 Frühstück
- 17:00 - 18:30 sanfte, intuitive Yogapraxis mit Austausch und Journaling
- 19:00 gemeinsames Abendessen

Sonntag:

- 7:45 Atem und Meditation
- 8:15 - 9:15 Selfcare Yogapraxis, Journaling, gemeinsamer Abschluss
- 9:30 Frühstück