



Yoga-Retreat vom 14.07. bis 16.07.2023

Freitag

14.00-15.30 Uhr	Eröffnungsrunde
16.30-18.00 Uhr	Self-Care-Yoga
18.30 Uhr	Abendessen
20.00–21.00 Uhr	Self-Love-Time

Samstag

7.30-8.00 Uhr	Mantrameditation (nur wer möchte)
8.00-9.15 Uhr	Self-Care-Yoga
9.30 Uhr	Frühstück
11.00-12.30 Uhr	Naturverbindung /Wanderung
13.00 Uhr	Mittagessen

Samstag

15.00-17.30 Uhr	Self-Love-Time
18.00 Uhr	Abendessen
19.30-20.30 Uhr	Yin Yoga & Klang

Anschließend wer möchte, gemeinsames Beisammensein am Lagerfeuer.

Sonntag

7.30-8.00 Uhr	Stille Meditation (nur wer möchte)
8.00-9.00 Uhr	Self-Care-Yoga
9.30 Uhr	Frühstück
10.30-12.30 Uhr	Self-Love-Time & Meditation
13.00 Uhr	Mittagessen
14.30-16.00 Uhr	Abschlussrunde

**Dies stellt den groben Ablaufplan dar. Änderungen behalten wir uns vor.
Wir freuen uns auf eine tolle, inspirierende und wundervolle Zeit mit Dir.**