

Yoga Retreat von 02.06.-08.06.2024 mit Laura Hoffmann

Yoga gibt es seit über 3.000 Jahren und wird auf der ganzen Welt gelehrt und praktiziert. Bei uns können Sie im Juni 2024 in ein besonderes Yoga-Erlebnis eintauchen. Erleben Sie die perfekte Symbiose von atemberaubender Natur und heilenden Yoga-Praktiken. Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und finden Sie auf 1.200 m Höhe Ihre innere Mitte.

SONNTAG:

14:00 – 16:00 Uhr	Anreise
17:00 Uhr	Begrüßung & Kennenlernen
18:30 Uhr	Abendessen

MONTAG:

8:00 - 9:30 Uhr	Einführung ins Yoga, reinfühlen, Ziele formulieren für die Woche
10:00 Uhr	Frühstück
11:00 – 13:30 Uhr	Persönliches Einzelgespräch mit Yoga-Lehrerin Laura
14:00 Uhr	Mittagssnack & Freizeit
17:00 Uhr	Pranayama, Hintergrundwissen zu Yoga
18:30 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Yoga Nidra, Einführung in die tiefe Entspannung

DIENSTAG:

8:00 - 9:30 Uhr	Yoga / Aufbauend mit mehr Intensität
10:00 Uhr	Frühstück
11:30 Uhr	Outdoor-Programm: Radfahren o. Wandern mit Einkehr
17:00 Uhr	Yin Yoga
18:30 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Yoga Nidra, Vorbereitung für den Tiefschlaf

MITTWOCH:

8:00 Uhr	Gehmeditation, Barfuß-Yoga
10:00 Uhr	Frühstück & Freizeit
14:00 Uhr	Mittagssnack
17:00 Uhr	Vinyasa Yoga
18:30 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Yoga Nidra, Selbstreflektion

DONNERSTAG:

8:00 Uhr	Yoga für die Gelenke
10:00 Uhr	Frühstück
12:00 Uhr	Energetische Atemübung
14:00 Uhr	Mittagssnack
16:00 Uhr	Hot/Cold Saunafestival mit Kälteexposition
18:30 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Yoga Nidra, Visualisierung

FREITAG:

8:00 Uhr	Hatha Yoga
10:00 Uhr	Frühstück & Freizeit
14:00 Uhr	Mittagssnack
15:30 Uhr	Abschlussrunde
18:30 Uhr	Abendessen & Freizeit

SAMSTAG:

10:00 Uhr	Frühstück und Abreise
-----------	-----------------------