

Dein Retreat im Hotel Sommer in Füssen

Anreise: bis 15:00 Uhr. Check: Zuteilung der Zimmer.

- Willkommen & Begrüßung: Lernen Sie das Hotel und Ihre Yogatrainer Aneta und Oliver kennen. Bei einer Macha-Teezeremonie, bei welcher wir selber einen Macha-Tee zubereiten werden, erhalten Sie alle nötigen Informationen und Tipps für Ihren Aufenthalt und den Ablauf des Retreats. Dauer ca. 60 Minuten
- Erste Yogastunde „Allgäuer Energie atmen“ mit Oliver.

Beruhigendes Pranayama, erdende Asanas aus dem Hatha-Yoga, entspannendes Shavasana mit Körperreise bringen Sie endgültig zum Zielort. Dauer ca. 90 Minuten
- Come-together & Abendessen a la carte

Am nächsten Tag

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet

(Hatha-)Yoga „Kraft tanken für den Tag“ mit zwei Yogalehrern. Start in den Tag mit geläufigen und neuen Asanas: „Neue Eindrücke“ mit Aneta und Oliver.
- Wanderung am Lech entlang zum Kalvarienberg und in die Altstadt von Füssen. Dauer ca. 2 Stunden (Die Teilnahme ist freiwillig)
- Yoga „Stärkende Asanas“: „Hand on-assement-alignment“ mit zwei Yogatrainern – Wir verbessern Ihre Haltung und Bewegungen. Anschließend Chakrameditation im Shavasana. Mit Aneta und Oliver
- Unser großzügige Wellnessbereich, inklusive Sauna-/Pool-/ und Fitnessbereich, stehen Ihnen täglich von 09:00 – 21:30 Uhr zur freien Verfügung. Massagen oder Kosmetikanwendungen, gerne falls gewünscht, bitte frühzeitig reservieren unter Tel.: 08362/9147-154 oder per E-Mail an wellness@hotel-sommer.de
- Abendessen a la carte

An Tag 2 starten wir mit

- Reichhaltigem Frühstücksbuffet ab 7:30 Uhr – 10:30 Uhr
- Yoga-Session „Energieflow“ mit dynamischen Viniyaflow - Energiegeladen und entspannt in den Sonntag mit Oliver.
- Alternativ wahlweise eine Klangschalenmeditation
- Mittagszeit zur freien Verfügung.
- Yin-Yang-Yoga mit ausgiebigen entspannenden Dehnungen im Sitzen und Liegen zur Förderung eines intensiven Atemflusses. Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung stehen hierbei im Fokus. Mit Aneta und Oliver
- Abendessen a la carte

Wir beginnen Tag 3 mit

- Yoga lockernde Asanas mit öffnender Atmung
- Frühstück 9:00 Uhr – 10:30 Uhr
- Check-out und Verabschiedung bis 12:00 Uhr

Tag 1	min Dauer	
15.00-16.00 Uhr	60	Come together mit Machazeremonie - Oli und Aneta
17.30 - 19.00 Uhr	90	Yoga Einheit - Oli
Tag 2		
10.30-12.00	90	Yoga (bei Bedarf mit zwei Trainern) - Oli und Aneta
13.00 - 15.00 Uhr	120	Wanderung - Oli
16.30 - 18.00 Uhr	90	„Hand on-asesement-alignement“ mit 2 Yogatrainern - Oli und Aneta
	30	Chakrameditation - Oli
Tag 3		
10.00 - 11.30 Uhr	90	Yoga oder - Oli
10.00 - 11.00 Uhr	60	Meditation - Monic/Irina/Aneta
12.30 - 15.00 Uhr	150	Wanderung - Oli
16.30 - 17.30	60	16:30 Uhr Yin-Yang-Yoga mit ausgiebigen entspannenden Dehnungen im Sitzen und Liegen - Aneta
Tag 4		
8.00 - 8.45 Uhr	45	Yoga - oli