

# Yoga Retreat-Wochenende

## *Yoga sanft & traumhaft entspannen*

### Freitag

18:00 – 18:30 Uhr: Begrüßung

18:30 – 19:30 Uhr: sanfte Yoga-Stunde & Traumreise

Abendessen

20:45 – 21:15 Uhr: Entspannungsmethoden – Wege zum Wohlbefinden

21:30 – 21:45 Uhr: Fantasiereise zur Tiefenentspannung

### Samstag

08:00 – 08:45 Uhr: Geführte Morgenmeditation

08:45 - 09:30 Uhr Frühstück

09:30 – 10:00 Uhr: Wege zur heiteren Gelassenheit im Alltag

10:15 – 10:45: Samarpan-Meditation

Pause

11:00 -12:15 Uhr Yogastunde: Yin Yoga & Atemübungen zum Loslassen

Mittagspause

14:00 Uhr - 15:00 Uhr: Achtsamkeitsübungen für den Alltag – Genieße den Moment

Kurze Kaffeepause

15:15 bis 16:45 Yogastunde - leicht und easy & Fantasiereise mit Tiefenentspannung

16:45 – 18:00 Freie Verfügung

18:00 – 19:00 Entspannung pur – Fußreflexzonenmassage & Relaxation – Übungen auch für Zuhause

Abendessen

20:15 – 21:00 Uhr: Geführte Meditation

21:00 - 22:00 Uhr: Angebot Individual-Coaching (zusätzlich buchbar)

### Sonntag

08:00 - 9:30 Uhr : Frühstück

9:30 – 10:30 Uhr: Waldbaden/Barfuß-Pfad – die Natur mit allen Sinnen erleben

10:30 – 11:30 Uhr: Yoga-Stunde - Yoga Flow

Abschied