



# YOGA

## Sommer Retreat

---

### ABLAUF „A JOURNEY WITHIN“

#### FREITAG

- ab 13:30 Anreise
- 14:30 Kaffee / Tee & Kuchen
- 16:00 90 Minuten Yoga
- 18:30 gemeinsames Abendessen
- ab 20:00 Abendmeditation (bei Interesse)
- anschließend Zeit für dich oder Zeit für Gemeinschaft*

#### SAMSTAG

- ab 07:30 Tee / Kaffee & Snack (optional)
- 08:15 90 Minuten Vinyasa Flow
- 10:00 gemeinsamer Brunch
- ab 11:30 geführte Wanderung oder Freizeit
- 15:30 Kaffee / Tee & Nachmittagssnack
- 16:30 90 Minuten Yin Yoga
- 18:30 gemeinsames Abendessen
- anschließend Zeit für dich oder Zeit für Gemeinschaft*

#### SONNTAG

- ab 07:30 Tee / Kaffee & Snack (optional)
- 08:15 90 Minuten Vinyasa Yoga
- 10:00 Brunch
- 11:30 geführtes Pranayama (Atemübungen) + Abschluss
- ab 12:15 Abreise

Selbstverständlich kannst du zu jeder Zeit aussetzen, falls du etwas mehr Zeit für dich benötigst. Außerdem bin ich auch während des Wochenendes offen für Wünsche und versuche auf euch als Gruppe einzugehen. Daher darfst du diesen Plan eher als vorläufige Planung betrachten. Falls du bereits jetzt (Änderungs)Wünsche hast, melde dich gerne bei mir. Ich freue mich schon total auf die gemeinsamen Tage! :)