

# Yoga-Retreat „Zeit für Deine Seele“ 18.-20.09.2020

## Programm:

Die Zimmer können ab 15.00 Uhr bezogen werden. Der Spa Bereich darf bereits vorher genutzt werden.

### Freitag, 18.09.2020

16.45 Uhr Begrüßung im Veranstaltungsraum

17.00 – 18.30 Uhr Yoga: „Zeit für Deine Seele - Flow“ im Veranstaltungsraum

19.00 Uhr Abendessen

21.30 Meditation/Traumreise im Veranstaltungsraum

### Samstag, 19.09.

7.30-9.00 Yoga „Energie- Flow“ im Veranstaltungsraum

Ab 9.00 Frühstück

11.30 Stille Gehmeditation durch die Natur

Danach freie Zeit für einen Spaziergang oder Wellness im Hotel

17.00 – 18.30 Yoga: Yin Yoga „Gleichgewicht“ im Veranstaltungsraum

19.00 Abendessen

21.30 Geführte Meditation im Veranstaltungsraum

### Sonntag, 20.09.

9.00-10.30 Yoga: „Innere Mitte - Flow“ im Veranstaltungsraum

Ab 10.30 Frühstück

12.00 Check-out

13.00 – 14.00 Yin Yoga „Dankbarkeit“ im Veranstaltungsraum

Danach freie Zeit für Wellness und Spa im Hotel - solange Du willst

Matten, Decken und Blöcke werden zur Verfügung gestellt.

Falls Du Anwendungen im Spa-Bereich buchen möchtest, denke rechtzeitig daran, spätestens 2 Wochen vorher.