

Ablauf Yoga-Retreat



Gloria Karlein
flowwithglory@gmail.com

Thema vom 06. – 09.01.2022: Welcome 2022

Thema vom 21. – 24.04.2022: Spring Fever

Thema vom 16. – 19.06.2022: Summer Vibes

Treffpunkt für die Yoga-Praxis: achteckiger Kreativ-Seminarraum „Maria“
Treffpunkt für Frühstück und Abendessen: Restaurant (gemeinsamer Tisch reserviert)

Donnerstag

- Anreise bis 16.00 Uhr
- 16.30 Uhr Kennenlernen und erste Yoga Einheit 60 Min
- Ab 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen – Kennenlernen und ankommen

Freitag

- 07.30 Uhr Meditation mit anschließender Wake-Up Yoga Einheit 60 Min
- 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- Ab 10.30 Uhr Wanderung um den Wurmberg bzw. in der Umgebung (optional)
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 16.00 Uhr Vinyasa Yoga Einheit 75 Min.
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen und Ausklang
- Freitag langer Saunaabend bis 21.30 Uhr

Samstag

- 07.30 Uhr Pranayama mit anschließender Wake-Up Yoga Einheit 60 Min
- 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- Mittag und Nachmittag zur freien Verfügung
- Ab 14.00 Uhr Vortrag Basische Ernährung (optional)
- 16.00 Uhr Vinyasa Yoga Einheit 75 Min.
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.15 Uhr gemeinsame, abendliche Wanderung und Ausklang (optional)

Sonntag

- Ab 08.00 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Master Yoga Einheit 90 Min
- Ausklang des Retreats und Abreise