

GEPLANTES PROGRAMM 25.-29. September* 2024

Mittwoch

17:00 – 18:15 Ankommen & sanftes YinYoga mit Klang

18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Donnerstag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen mit klangvoller Endentspannung

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 16:45 Pranayama oder Massageworkshop

bis 17:00 Teepause

17:00-18:00 YinYoga & Klang

18:30 – 20:00 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:00 – 21:30 Exklusive Öffnung der Sauna & SeeSpa für die Yogagruppe

21:30 – 22:30 Meditative & tiefenentspannende Klangreise im SeeSpa

Freitag

Ab 7:30 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga mit Sonnengrüßen aus dem Ashtanga-Yoga

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

11:30-16:00 Waldbaden & Heilsames Atmen in der Natur in einem märchenhaften Waldstück
welches wir mit dem Schiff erreichen

18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30-21:30 Japa Mala Meditation

Samstag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 17:15 Mantra & Klang – stimmvorbereitende Übungen & Tönen

17:15 – 17:30 Teepause

17:30 – 18:30 Mantra & Klang – gemeinsam Singen & Tönen

18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee

08:00 – 08:30 Yoga Morning Flow

08:30 – 09:30 Abschlussrunde

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 12:00 Check out

bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich

*Programmänderungen vorbehalten