



BEWUSSTES YOGA RETREAT



mit Carina & Christoph
Strandhotel Weissensee 2023

DONNERSTAG

16:00 - 16:30

BEGRÜßUNG

16:30 - 18:00

WELCOME YOGA

Yogaeinheit zum Ankommen und zur Findung der inneren Ruhe



18:30 - 20:30

ABENDESSEN

21:00 - 21:45

BREATHE - RELEASE

Entspannung von Körper und Geist



FREITAG

8:00 - 9:15

BALANCE & FOKUS

Kräftigende Vinyasa/Flow Einheit mit Arm Balancing

9:15 - 10:30

FRÜHSTÜCK

14:30 - 16:00

LIFE BALANCE

Die Magie der Ausgeglichenheit



17:15 - 18:30

HATHA YOGA

Traditionelles Hatha Yoga zum Ausgleich der Sonnen- und Mondenergie

18:30 - 20:30

ABENDESSEN

SAMSTAG

7:30 - 8:45

GOOD MORNING FLOW

Energievoll in den Tag starten



8:45 - 10:30

FRÜHSTÜCK

16:00 - 17:30

IT'S TIME FOR YOU

DEINE Entscheidungen, Ziele, Träume
DEIN Leben

18:30 - 20:30

ABENDESSEN

20:45 - 21:30

YIN YOGA MAGIC

Spüre die Energie von Selbstliebe und Akzeptanz

21:30 - 22:00

YOGA NIDRA

Der Schlaf des Yogi



SONNTAG

7:30 - 8:45

ENERGIEBOOSTER

Asanas, Pranayamas und Meditation zur Energiesteigerung



8:45 - 10:30

FRÜHSTÜCK

bis 10:00

CHECKOUT

11:00 - 12:30

MOTIVATION...

... auf Knopfdruck, sowie langfristig Stimmung heben



GEMEINSAMER
ABSCHLUSS

Individuell vereinbart

NUAD THAI

