GEPLANTES PROGRAMM 01.-5. Mai 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 Sonnengrüßen aus dem Ashtanga-Yoga
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
11:30-16:00 Schiffahrt über den Weissensee und Waldbaden & Heilsames Atmen in der Natur an einem märchenhaften Waldstück
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

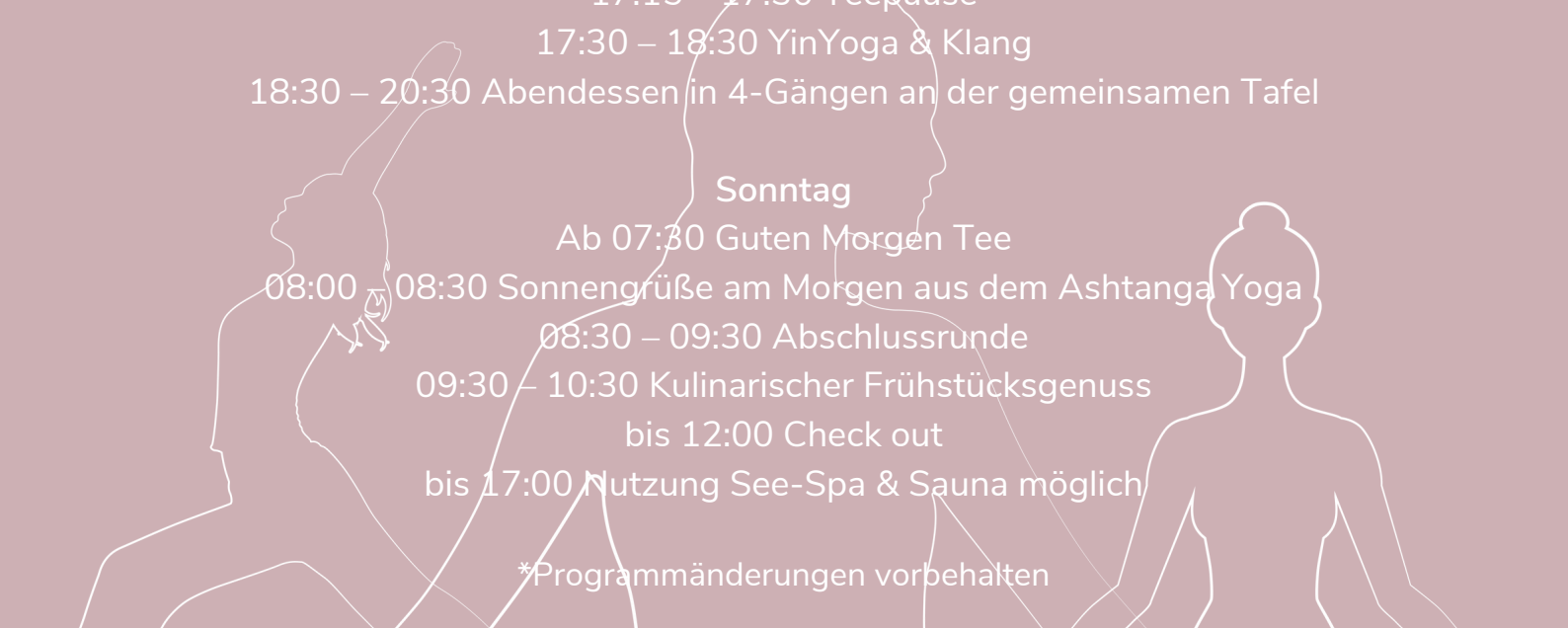
Freitag

Ab 7:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga mit klangvoller Endentspannung
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
16:00-17:00 Pranayama (Atemübungen für Köprer & Geist) mit Unterstützung von ätherischen Ölen oder Massageworkshop (je nach Wunsch der Teilnehmer:innen)
bis 17:15 Teepause
17:15-18:30 YinYoga & Klang - sanfte, entspannende Einheit begleitet von Live-Klängen mit Instrumenten und Gesang
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 Yoga Nidra mit Klangreise

Samstag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen & Pranayama
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
16:00 – 17:15 Mantra & Klang – stimmvorbereitende Übungen, Singen & Tönen
17:15 – 17:30 Teepause
17:30 – 18:30 YinYoga & Klang
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 08:30 Sonnengrüße am Morgen aus dem Ashtanga Yoga
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