



# 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

