

Ablaufplan Yin & Yang Winterretreat



Freitag, 17.03.23

17:00 – 18:30 Retreateröffnung (Ankommen, Kennenlernen, Ausrichtung)

18:30 – 20:00 Abendessen & freie Zeit

20:00 – 21:00 Pranayama & Stillemeditation

Samstag, 18.03.23

08:00 – 09:00 Sun Hatha (Sakralchakra - Hüfte)

09:00 – 11:00 Frühstück & freie Zeit

11:00 – 13:00 Persönliche Weiterentwicklung (Reflexion zum Jahresabschluss)

13:00 – 15:30 Mittagessen & freie Zeit

15:30 – 18:30 Yin Yoga für das Wasserelement (Nieren & Blase, Rücken)

18:30 – 20:00 Abendessen & freie Zeit

20:00 – 21:00 Yoga Nidra

Sonntag, 19.03.23

08:00 – 09:00 Sun Hatha (Intuition-Stirnchakra)

09:00 – 10:30 Frühstück & freie Zeit

10:30 – 12:30 Yin Yoga (Weibliche Kraft - Hüfte)

12:30 – 14:00 Mittagessen & freie Zeit

14:00 – 16:00 Retreatabschluss