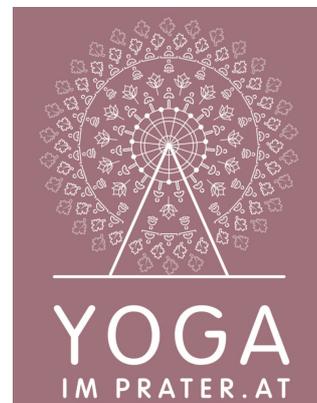


# YOGA & SOMMER

Geplantes Programm\*

für 12.-15. Juni 2025

mit Emina Sommer & Marianne Kolarik



## Donnerstag

17:00 – 18:15

Ankommen im Kreis & erfrischendes Yoga

18:30 – 20:30

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

## Freitag

Ab 07:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga am Morgen & Pranayama (Breathwork)

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 17:00

Meditatives YinYoga (Co-Teaching)

17:00 – 17:15

Tee- und Obstpause

17:15 – 18:00

Tiefenentspannendes Yoga Nidra

18:30 – 20:00

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30 – 22:00

Exklusive Öffnung der Sauna & See Spa für die Yogagruppe

## Samstag

Ab 7:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga am Morgen

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 17:00

Pranayama & Meditation mit Unterstützung ätherischer Öle

17:00 – 17:15

Tee- und Obstpause

17:15 – 18:00

Meditatives YinYoga (Co-Teaching)

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

08:30 – 09:30

Abschlussritual

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 12:00

Check out

bis 17:00

Nutzung See-Spa & Sauna möglich