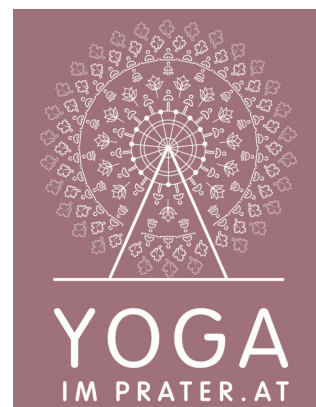


Yoga & Klang am Weissensee

24.-28. September 2025

Geplantetes Programm*



Mittwoch

17:00 – 18:15 Ankommen & sanftes YinYoga begleitet von Live-Klängen

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 mit Sonnengrüßen aus dem Ashtanga-Yoga

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

10:30 – 16:00 *Zeit für mich*

16:00 – 17:15 Mantra & Klang – wir singen gemeinsam

17:00 – 17:15 Teepause

17:15 – 18:15 YinYoga & Klang – begleitet von Live-Klängen & Unterstützung ätherischer Öle

18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

21:00 – 22:00 Lichtmeditation & tiefenentspannende Klangreise im SeeSpa

Freitag

Ab 7:30 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen mit klangvoller Endentspannung

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

11:30 – 16:30 Schifffahrt über den Weissensee und Waldbaden, Heilsames Atmen & Japa Mala Meditation in der Natur an einem märchenhaften Waldstück

Schlechtwetteralternative: 15:00 – 16:30 Tanzmeditation, Pranayama & Japa Mala Meditation im Yogaraum

16:30 – 18:30 *Zeit für mich*

18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30 – 22:00 Exklusive Öffnung der Sauna für die Yogagruppe mit Trommel & Gesang

Samstag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

10:30 – 16:00 *Zeit für mich*

16:00 – 17:30 Massageworkshop mit Griffen aus dem Shiatsu

17:30 – 17:45 Teepause

17:45 – 18:30 Yin Yoga begleitet von Live-Klängen und Unterstützung ätherischer Öle

18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee

08:00 – 08:30 Yoga Morning Flow

08:30 – 09:30 Abschlussrunde

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 12:00 Check out

bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich