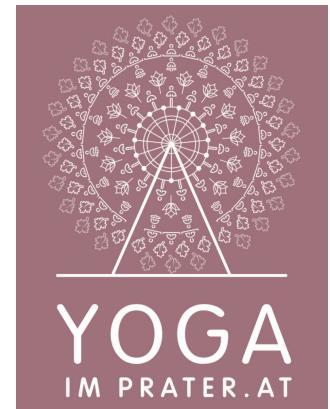




YOGA AM WEISSENSEE

14.01.-18.01.26

Geplantes Programm*



Mittwoch:

17:00 – 18:15 Ankommen im Kreis mit sanftem Yoga & Gruppenübungen
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Donnerstag:

Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Sanfter Yogaflow am Morgen
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
11:00 – 14:00 Spaziergang „dein Held:innenweg & deine Bestimmung“
14:00 – 17:00 „Zeit für mich“
17:00 – 18:15 Meditatives YinYoga
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Freitag

Ab 7:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Yoga Morning Flow
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
10:30 – 16:00 „Zeit für mich“
16:00 – 17:15 Restorative Yoga „lass dein inneres Licht erstrahlen“
17:15 – 17:30 Tee- und Obstpause
17:30 – 18:10 Yoga Nidra
18:20 – 20:00 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel
20:30 – 22:00 Optinal: Exklusive Öffnung der Sauna für die Yogagruppe mit
Meditation (das Hotel verrechnet 8 Euro pro teilnehmenden Teilnehmer für die
Abendsauna)

Samstag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Sanfter Yogaflow am Morgen
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
10:30 – 16:00 „Zeit für mich“
16:00 – 16:45 Visualisiere deine Bestimmung
16:45 – 17:00 Tee- & Obstpause
17:00 – 18:30 Pranayama & Meditation
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 08:30 Aktiver Yogaflow
08:30 – 09:30 Abschlussritual
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
bis 12:00 Check out
bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich