

# 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

Optimal: 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

