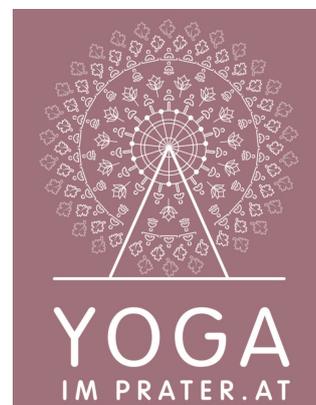


Yoga & Balance

Geplantes Programm*
für 09.10.-12.10.2025

mit Emina Sommer & Marianne Kolarik



Donnerstag

17:00 – 18:15

Ankommen im Kreis & 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 Hormonyoga am Morgen

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

10:30 – 15:30

Zeit für mich

15:30 – 16:45

Meditatives YinYoga für deine Wurzeln & Ahnen

Teepause in Stille

17:00– 17:50

Tiefenentspannendes Yoga Nidra zur Ahnenbehandlung

18:20 – 20:20

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30 – 21:00

Integrationsritual

21:00 – 22:30

Exklusive Öffnung der Sauna für die Yogagruppe

Samstag

Ab 7:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30

Aktivierendes Yoga am Morgen mit Fokus auf den Beckenboden

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

10:30 – 16:00

Zeit für mich

16:00 – 17:00

Balance Flow

17:00 – 17:15

Tee- und Obstpause

17:15 – 18:00

Restorative Yoga für Herzöffnung & Beckenbalance

18:30 – 20:30

Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

Ab 07:30

Guten Morgen Tee

08:00 – 09:15

„Good morning flow“ & Abschlussritual

09:30 – 10:30

Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 12:00

Check out

bis 17:00

Nutzung See-Spa & Sauna möglich