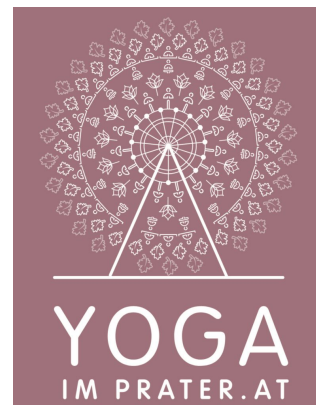


YOGA AM WEISSENSEE

11.06.- 14. 06. 2026

„Yoga & Transformation“



Geplantes Programm*

Donnerstag: Ankommen & Erdung

17:00 – 18:30 Ankommen & Einstimmen mit einem sanften Yogaflow
ab 18:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Freitag: Transformation durch Bewegung & Stille

Ab 7:30 Guten-Morgen-Tee
08:00 – 09:30 Dynamischer Yoga-Morgenflow
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
10:30 – 16:00 „Zeit für mich“
16:00 – 16:30 Transformatives Journaling
16:30 – 18:00 Meditatives YinYoga
18:20 – 20:20 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel
20:30 – 21:15 Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Samstag: Verbindung & Innere Weisheit

Ab 07:30 Guten-Morgen-Tee
08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
10:30 – 15:30 „Zeit für mich“
15:30 – 16:00 Journaling für Transformation
16:00 – 17:00 Pranayama & Meditation
17:00 – 17:15 Tee- und Obstpause
17:15 – 18:15 Meditatives Yin Yoga mit ätherischen Ölen
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag: Integration & Abschied

Ab 07:30 Guten-Morgen-Tee
08:00 – 08:30 Yoga Morgen Flow in dein neues Ich
08:30 – 09:30 Abschlussritual
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
bis 12:00 Check out
bis 17:00 Nutzung des See-Spa & Sauna möglich

*Programmänderungen vorbehalten