

GEPLANTES PROGRAMM*

Retreat Yoga für Körper & Herz

Mittwoch

16:00 – 18:00 Willkommensrunde im Yogaraum & Ankommen mit sanftem Yoga, mit Unterstützung des Elements Erde

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

Donnerstag

Ölziehen nach Ayurveda, jeder für sich am Zimmer

07:30 - 08:00 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Aktivierendes YinYang-Yoga am Morgen mit dem Element Wasser

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

11:15 - 16:30 Schiffahrt am Weissensee bis zum Ostende, anschließende, paradiesische Wanderung über den Ronacherfels zurück ins Strandhotel Weissensee

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

Freitag

Ölziehen nach Ayurveda, jeder für sich am Zimmer

07:30 - 08:00 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen mit dem Element Feuer

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 18:00 Meditatives Yin Yoga mit anschließendem Gongbad

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

20:30-22:00 exklusiver Saunaabend für die Gruppe

Samstag

Ölziehen nach Ayurveda, jeder für sich am Zimmer

07:30 - 07:45 Guten Morgen Tee

07:45 – 09:45 Waldbaden & Tanzmeditation für Herzöffnung - wir schärfen unsere Sinne am Weg zum Kraftplatz in der Natur, umgeben von den Elementen

09:45 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:00 – 17:00 Meditatives Yin Yoga für Entspannung und Beweglichkeit mit Fokus auf das Herz

17:00 – 17:15 Teepause

17:15 – 18:15 Yoga Nidra – „yogischer Schlaf“ bei klarem Bewusstsein

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

Sonntag

Ölziehen nach Ayurveda, jeder für sich am Zimmer

07:30 - 08:00 Guten Morgen Tee

08:00 – 09:30 Tanz & Bewegung in Verbindung mit den fünf Elementen mit Abschlussrunde & Endentspannung

09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 12:00 Check out

bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich

*Programmänderungen vorbehalten