



BEWUSSTES YOGA RETREAT



mit Carina & Christoph
Strandhotel Weissensee 2022

DONNERSTAG

16:00 - 16:30

BEGRÜBUNG

16:30 - 17:45

HEART OPENER EARTH

Herzöffnende und erdende Einheit



18:30 - 20:30

ABENDESSEN

20:45 - 21:30

IMAGINATIVE RELAXATION

Versinken - mit Hilfe
der Vorstellungskraft



FREITAG

7:30 - 9:00

MINDFUL YOGA FLOW

Mehr Achtsamkeit und Bewusstsein
in deiner Yoga-Praxis

9:00 - 10:30

FRÜHSTÜCK

14:30 - 16:00

MENTAL POWER

Die Kraft der Achtsamkeit
und bewusster Gedanken



17:30 - 18:45

DEEP HATHA STRETCH

Traditionelle Hatha Yoga Einheit mit
tiefgehenden Dehnungen

18:45 - 20:30

ABENDESSEN

SAMSTAG

7:00 - 8:30

SURYA NAMASKAR VINYASA

Lass deine innere Sonne strahlen



8:30 - 10:00

FRÜHSTÜCK

16:00 - 17:30

IN DEINER MITTE

Ein Schritt zu dir selbst

18:30 - 20:30

ABENDESSEN

20:30 - 21:30

YIN YOGA MAGIC

Spüre die Energie von
Dankbarkeit und Loslassen

21:30 - 22:00

YOGA NIDRA

Der Schlaf des Yogi



SONNTAG

7:30 - 8:45

FLOWING PRANA

Erhöhe deine Lebensenergie



8:30 - 10:30

FRÜHSTÜCK

bis 10:00

CHECKOUT

10:30 - 12:00

GEZIELT ROUTINIERT

Hilfreiche Routinen und
bewusste Zielsetzung



**GEMEINSAMER
ABSCHLUSS**

Individuell vereinbart

NUAD THAI

