



DONNERSTAG

ANKOMMEN & ERDUNG

FREITAG

KRAFT & FLEXIBILITÄT

SAMSTAG

LOSLASSEN & TRANSFORMATION

SONNTAG

INTEGRATION & NEUBEGINN

7:45 - 9:00

FASZIENierend



Faszien stärken und auflockern
(ohne Faszienrolle)

Christoph

7:30 - 9:00

MORNING ESPRESSO



Atmen, Schütteln & Yoga

Carina

7:30 - 8:45

GANESHA FLOW

Yoga & Yogaphilosophie
für den Neubeginn

Carina



9:00 - 10:30

FRÜHSTÜCK

9:00 - 10:30

FRÜHSTÜCK

8:45 - 10:30

FRÜHSTÜCK

16:00 - 17:15

WELCOME CIRCLE CACAO & JOURNALING

Begrüßung & Kennenlernen
Kakaozeremonie



11:30 - 17:00

WANDERing



Lerne DICH und deine
Umwelt neu kennen

16:00 - 17:30

REINheit

Klare Gedanken, Mut und Loslassen

Christoph

17:20 - 18:35

HATHA YOGA

Ankommen und Erdung



Carina

11:30 - 17:00

Yoga im Freien
Flexibilität und Mobilität

Christoph
& Carina

18:30 - 20:30

ABENDESSEN

18:45 - 20:30

ABENDESSEN

18:30 - 20:30

ABENDESSEN

20:45 - 22:00

CANDLELIGHT YOGA

Slow Flow to Yin Yoga
mit Pianomusik,
anschließendes Yoga Nidra
(Entspannungsmethode)



Carina

21:00 - 21:45

ENTspannung



Erholung für Körper und Geist

Christoph

bis 10:00

CHECKOUT

11:00 - 12:00

klein & FEIN

Leichter Neubeginn
mit Minischritten

Christoph



GEMEINSAMER 12:00
ABSCHLUSS - 12:30

Individuell vereinbart

NUAD THAI

