
Programm

Lebensfreude-Retreat

Yoga-Wandern-Coaching 08.04. – 12.04.2021

Donnerstag 08.04.2021

15:00 – 16:00 Uhr	individuelle Anreise, Einrichten
16:30 Uhr	Begrüßungskreis – Kennenlernen
17:00 – 18:15 Uhr	Yoga zum Ankommen
18:30 – 20:00 Uhr	Abendessen
20:30 – 21:30 Uhr	Connecting-Circle – Meditation – Singen

Freitag 09.04.2021

08:00 – 09:00 Uhr	Morgenyoga – Vinyasa
09:30 – 10:30 Uhr	Frühstück
11:00 – 15:00 Uhr	kleine Wandertour mit Picknick
16:30 – 17:45 Uhr	Yoga
18:00 – 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 – 21:30 Uhr	Workshop – Reflektion / Ausklang des Tages

Samstag 10.04.2021

08:00 – 09:00 Uhr	Morgenyoga
09:30 – 10:30 Uhr	Frühstück
11:00 – 18:00 Uhr	große Wandertour inkl. Picknick, Workshop & Meditation
18:30 – 20:00 Uhr	Abendessen
ab 20:30 Uhr	Abend zur freien Verfügung (z.B. Sauna)

Sonntag 11.04.2021

08:00 – 09:00 Uhr	Osho Kundalini Meditation
09:30 – 10:30 Uhr	Frühstück
11:00 – 15:00 Uhr	kleine Wandertour
16:30 – 17:30 Uhr	Yoga Nidra
18:00 – 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 – 22:00 Uhr	Workshop – Ausklang des Tages (ggf. Lagerfeuer)

Montag 12.04.2021

08:00 – 08:45 Uhr	Morgenyoga
09:00 – 10:30 Uhr	Frühstück
11:00 – 11:30 Uhr	Abschiedsrunde
ab 12:00 Uhr	individuelle Abreise