
Programm

Love & Shine Yoga-Retreat 23.05. – 27.05.2021

Sonntag 23.05.2021

13:30 – 14:30 Uhr	individuelle Anreise, Einrichten
15:00 Uhr	Begrüßungskreis – Kennenlernen
16:00 – 17:30 Uhr	Yoga zum Ankommen
18:00 – 20:00 Uhr	Kochen / Abendessen
20:15 – 21:30 Uhr	Connecting-Circle / Ritual am Strand

Montag 24.05.2021

08:00 – 09:00 Uhr	Morgenyoga – Vinyasa (ggf. am Strand)
09:30 – 10:30 Uhr	Frühstück
10:45 – 12:45 Uhr	Workshop Lebensfreude
13:00 – 16:30 Uhr	Freizeit ggf. offene Gruppenzeit
16:30 – 18:00 Uhr	Yoga am Strand (nach Wetterlage)
18:30 – 20:30 Uhr	Kochen / Abendessen
ab 20:30	gemeinsamer Abend – Strandspaziergang

Dienstag 25.05.2021

08:00 – 08:30 Uhr	Morgenmeditation & Pranayama
09:00 – 10:00 Uhr	Frühstück
11:00 – 17:00 Uhr	Fahrradtour / Wanderung
17:30 – 18:45 Uhr	Yoga Nidra – Entspannung
ab 19:00 Uhr	Abendessen & ggf. Lagerfeuer

Mittwoch 26.05.2021

08:00 – 09:00 Uhr	Osho Kundalini Meditation
09:15 – 10:30 Uhr	Frühstück
10:45 – 12:45 Uhr	Workshop Selbstliebe
13:00 – 16:00 Uhr	Freizeit
16:30 – 18:30 Uhr	Balinese-Healing-Yoga
19:00 – 20:30 Uhr	Kochen, Abendessen
20:30 – 21:30 Uhr	Abendspaziergang

Donnerstag 27.05.2021

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