

YAMA YOGA

TAGESRETREAT IM BAYERISCHEN WALD

25.OKTOBER
GUT HARLACHBERG

TAGESABLAUF

10.00 Uhr	Ankunft & Willkommen - gemeinsamer Morgentee
10.30 - 10.45 Uhr	Pranayama - reinigende Atemtechniken
10.45 - 11.45 Uhr	Vinyasaflow - sehr energiereich zur Körperreinigung
12.00 - 13.30 Uhr	Mittagspause [warme Speisen können auf der Gutsalm erworben werden - lasst mich bitte vorab wissen ob die Gutsalm für eine vegane Option sorgen soll oder ob mit Fleisch & vegetarisch für euch ausreicht] im Preis inkludiert ist eine Snack- und Teebar sowie verschiedene Getränke
13.30- 14.30 Uhr	Gemeinsame Wanderung in der Natur
14.30 - 16.00 Uhr	Freie Zeit für Dich [nimm dir ein Buch mit oder lausche dem Vogelgezwitscher - genieße die Zeit für Dich und bei Dir oder mit anderen]
16.00 - 16.30 Uhr	Meditation - Mach platz in deinem Kopf!
16.30 - 17.30 Uhr	Yin Yoga - ruhig und balancierend um Stille zu finden
17.30 - 18.00 Uhr	Ausklang & Gemeinsamer Abendtee - Abreise

... Ich freue mich auf Dich!

Deine Steffi

