



Yoga Retreat „Bloom & Breathe“

15. - 18. April 2022

Freitag, 15. April 2022

15:00-17:00 Check-In
17:30-19:00 Hatha Yoga – Erden
19:00-20:30 Abendessen
20:30-21:00 Geführte Meditation

Samstag, 16. April 2022

07:00-08:00 Yin Yoga – Aussäen
08:00-10:00 Frühstück
10:00-11:00 Optional: Acro Yoga Jam
11:00-18:00 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)
18:00-19:30 Power Yoga – Sprießen
19:30-20:00 Gehmeditation
20:00-21:30 Abendessen

Sonntag, 17. April 2022

07:00-08:00 Slow Yoga – Wachsen
08:00-10:00 Frühstück
10:00-16:00 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)
16:00-17:00 Optional: Thai Massage Basics
17:30-19:00 Inside Flow/Dance Yoga – Aufblühen
19:00-20:30 Abendessen
20:30-21:00 Bewegte Meditation

Montag, 18. April 2022

07:00-08:00 Flow & Grow – Erstrahlen
08:00-10:00 Frühstück
10:00-12:00 Check-Out

Ideen zur Freizeitgestaltung:

- * Spaziergang am Ufer des Neusiedlersees (freier Eintritt im Strandbad Podersdorf)
- * Rad fahren oder Reiten am See <https://georgshof.at/>
- * St. Martins Therme mit vergünstigtem Eintritt <https://www.stmartins.at/>
- * Weitere Aktivitäten mit der Neusiedler See Card www.neusiedlersee.com/neusiedler-see-card/leistungen

... und natürlich die Nutzung des hoteleigenen Sport- & Wellnessbereichs!

Änderungen vorbehalten