



Yoga Retreat „Bloom & Breathe“ 18. - 21. Mai 2023

Donnerstag, 18. Mai 2023

15:00-16:00 Check-In
16:00-17:30 Hatha Yoga – Erden
18:30-20:00 Abendessen
20:00-20:30 Geführte Meditation

Freitag, 19. Mai 2023

08:00-09:00 Yin Yoga – Aussäen
09:00-10:30 Frühstück
10:30-11:30 Optional: SUP Yoga (wetterabhängig)
11:30-16:00 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)
16:00-17:30 Power Yoga – Sprießen
18:30-20:00 Abendessen
20:00-20:30 Gehmeditation (wetterabhängig)

Samstag, 20. Mai 2023

08:00-09:00 Slow Yoga – Wachsen
09:00-10:30 Frühstück
10:30-15:00 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)
15:00-16:00 Optional: Thai Massage Basics
16:00-17:30 Inside Flow/Dance Yoga – Aufblühen
18:30-20:00 Abendessen
20:00-20:30 Bewegte Meditation

Sonntag, 21. Mai 2023

08:00-09:00 Flow & Grow – Erstrahlen
09:00-10:30 Frühstück
11:00 Check-Out

Ideen zur Freizeitgestaltung:

- * Wandern am und um den Millstätter See
- * Rad fahren – E-Bike Verleih im Haus
- * Tischtennis im Hotel
- * Golf – mehrere Plätze zur Auswahl

... und natürlich die Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs!

Änderungen vorbehalten