



## Yoga Retreat „Colour, Water & Spirit“

5. – 8. Oktober 2023

Donnerstag, 5. Oktober 2023

- 15:00-16:00 Check-In
- 16:00-17:30 Hatha Yoga – Ankommen
- 18:30-20:00 Abendessen
- 20:00-20:30 Yoga Nidra – Kraftplatz

Freitag, 6. Oktober 2023

- 08:00-09:00 Yin Yoga – Herbst
- 09:00-10:30 Frühstück
- 10:30-11:30 Acro Yoga Workshop – Vertrauen
- 16:00-17:30 Flow & Grow Vinyasa Yoga – Halbmond
- 18:30-20:00 Abendessen
- 20:00-20:30 Chakren Meditation – Farbenpracht

Samstag, 7. Oktober 2023

- 08:00-09:00 Slow Flow – Ernte
- 09:00-10:30 Frühstück
- 15:00-16:00 Thai Massage Workshop – Loslassen
- 16:00-17:30 Dance Yoga (Inside Flow) – Lebensfreude
- 18:30-20:00 Abendessen
- 20:00-20:30 Bewegte Meditation

Sonntag, 8. Oktober 2023

- 08:00-09:00 Power Yoga – Energiefluss
- 09:00-10:30 Frühstück
- 11:00 Check-Out

Ideen zur Freizeitgestaltung:

- \* Wandern am und um den Millstätter See (z.B. [Slow Trail](#) oder [Kneipp Panorama Weg](#))
  - \* Rad fahren – E-Bike Verleih im Haus
  - \* Tischtennis im Hotel
  - \* Golf – mehrere Plätze zur Auswahl
- ... und natürlich die Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs!

Änderungen vorbehalten