



Yoga Retreat „Colour, Water & Spirit“

11. – 13. Oktober 2024

Freitag, 11. Oktober 2024

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

Samstag, 12. Oktober 2024

- 08:00-09:00 Yin Yoga – Herbst
- 09:00-10:30 Frühstück
- 10:30-11:30 Acro Yoga & Thai Massage Workshop – Loslassen
- 16:00-17:30 Dance Yoga (Inside Flow) – Lebensfreude
- 18:30-20:00 Abendessen
- 20:00-20:30 Chakren Meditation – Farbenpracht

Sonntag, 13. Oktober 2024

- 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](#))
- * Golf – mehrere Plätze zur Auswahl
- * Tischtennis im Hotel
- * Rad fahren

... und natürlich die Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs!