



Online Yoga Retreat „Reflect & Manifest“

6. – 8. Dezember 2024

Freitag, 6. Dezember 2024

18:30-20:00 Hatha Yoga – Reflexion

Im Anschluss optionales Kennenlernen & Beisammensein

Samstag, 7. Dezember 2024

08:00-09:00 Yin Yoga – Chakrenreise

18:30-20:00 Vinyasa Yoga – Visualisierung

Sonntag, 8. Dezember 2024

08:00-09:00 Power Yoga – Manifestation

Im Anschluss optionales Austauschen & Verabschieden

Ideen zur Freizeitgestaltung:

- * Ab in die Natur – gehe Wandern, Rad fahren oder eine Runde im Park spazieren
 - * Wellness – verbringe einen Tag in der Therme oder buche eine Massage, Pediküre, ...
 - * Mach es dir mit einer Decke, Kerzenlicht und/oder einer Duftlampe gemütlich
 - * **Meditation** – die Links bekommst du im Laufe des Retreats
 - * **Journaling** – Impulse erhältst du während des Retreats
 - * Lass dir gutes, gesundes Essen schmecken
 - * Genieße eine Tasse heißen Tee
 - * Lies ein interessantes Buch
- ... und tu natürlich auch einfach mal nichts und lass die Seele baumeln!

Änderungen vorbehalten