



## Yoga Retreat „Summer, Sun & Soul“ 14. - 17. August 2025

Donnerstag, 14. August 2025

14:00-16:30 Check-In  
16:30-18:00 Hatha Yoga – SUN  
19:00-20:00 Abendessen  
21:00-21:15 Geführte Meditation

Freitag, 15. August 2025

08:00-09:00 Slow Yoga – SOUL  
09:15-10:15 Frühstück  
10:30-11:15 Acro Yoga Workshop  
11:15-12:00 Thai Yoga Workshop  
12:00-16:30 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)  
16:30-18:00 Power Yoga – SWEAT  
19:00-20:00 Abendessen  
20:00-20:30 Gehmeditation oder Yoga Nidra

Samstag, 16. August 2025

08:00-09:00 Yin Yoga – SUMMER  
09:15-10:15 Frühstück  
10:00-16:30 Zeit zur freien Verfügung (s.u.)  
16:30-18:00 Dance Yoga – SHAKE  
19:00-20:00 Abendessen  
20:30-21:00 Bewegte Meditation

Sonntag, 17. August 2025

08:00-09:00 Flow & Grow – SPIRIT  
09:15-10:15 Frühstück  
11:00 Check-Out

Ideen zur Freizeitgestaltung:

- \* Besichtigung der Burgruine <https://marktstmartin.at>
- \* Badensee Kobersdorf <http://www.kobersdorf.info/tourismusverband>
- \* Sonnensee Ritzing <https://sonnenseelounge.com>
- \* Keltisches Freilichtmuseum <http://www.celtovation.at>
- \* Wanderungen, Radtouren & Spaziergänge in der Region <https://www.bergfex.at>

... und natürlich die Nutzung des hauseigenen Gartens mit Biotop, Hängematten usw.!

Änderungen vorbehalten