



Yoga Retreat „Colour, Water & Spirit“

10. – 12. Oktober 2025

Freitag, 10. Oktober 2025

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

Samstag, 11. Oktober 2025

- 08:00-09:00 Yin Yoga – Chakrenreise
- 09:00-10:30 Frühstück
- 10:30-11:30 Acro Yoga & Thai Massage Workshop – Vertrauen
- 16:00-17:30 Dance Yoga (Inside Flow) – Blättertanz
- 18:30-20:00 Abendessen
- 20:00-20:30 Geführte Meditation – Loslassen

Sonntag, 12. Oktober 2025

- 08:00-09:00 Flow & Grow – Fokus
- 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!