



Yoga Retreat „Flow into Summer“ 19. - 22. Juni 2025

Donnerstag, 19. Juni 2025

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

Freitag, 20. Juni 2025

08:00-09:00 Yin Yoga – Jahreszeitenwechsel
09:00-10:30 Frühstück
10:30-11:30 Optional: SUP Yoga (wetterabhängig)

16:00-17:30 Power Yoga – Flow
18:30-20:00 Abendessen
20:00-20:30 Gehmeditation (wetterabhängig)

Samstag, 21. Juni 2025

08:00-09:00 Slow Yoga – Sommersonnenwende
09:00-10:30 Frühstück

15:00-15:45 Optional: Asana Lab
16:00-17:30 Inside Flow/Dance Yoga – Summerfeeling
18:30-20:00 Abendessen
20:00-20:30 Bewegte Meditation

Sonntag, 22. Juni 2025

08:00-09:00 Flow & Grow – Strahlen
09:00-10:30 Frühstück
11:00 Check-Out

Ideen zur Freizeitgestaltung

- * Wandern am und um den Millstätter See
 - * Rad fahren – E-Bike Verleih im Haus
 - * Tischtennis im Hotel
 - * Golf – mehrere Plätze zur Auswahl
- ... und natürlich die Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs!