



## 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!