Yoga Tagesretreat

Programm-Vorschlag

Vormittags

09:30 Begrüßung, Kennenlernen & Tee

10:00 Affirmation & Meditation

10:15 Hatha Yoga

11:45 Snackpause mit Obst und Nüssen

12:00 Philosophie Deep Dive & Journaling (z.B. Chakrenlehre, Ramayana, Bhagavad Gita)

13:00 Mittagspause zur freien Verfügung

Nachmittags

14:00 Breathwork

14:30 Asana Lab (gezieltes Arbeiten an einer Yogaübung nach Wahl, z.B. Kopfstand)

15:45 Energy Ball & Kakao Pause

16:00 Vinyasa Yoga

17:15 Yin Yoga / Yoga Nidra

18:00 Ausklang

Weitere Programmideen

Gerne können wir das Programm nach deinen individuellen Wünschen abwandeln, zum Beispiel mit **SUP Yoga** (wetterabhängig), **Aerial Yoga** oder **Dance Yoga (Inside Flow)**. Details besprechen wir wenn du möchtest schon im Rahmen deiner Buchungsanfrage oder telefonisch einige Tage vor deinem Tagesretreat.