

Provisorisches Programm Yoga Retreat Thunersee 2024

Donnerstag, 07. November 2024	Freitag, 08. November 2024	Samstag, 09. November 2024	Sonntag, 10. November 2024
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage kann schon früher benutzt werden	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow - Earthflow	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow - Fliesse in Harmonie	07:30 - 09:30 Uhr Pranayama & Meditation Morningflow - Verbundenheit mit deiner Mitte
	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotelrestaurant
	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	individuelle Heimreise
	13:30 Uhr Begrüssung und erste Informationen		
14:00 - 15:30 Uhr Vinyasa Yoga Lektion zum Ankommen			
Zeit für Erholung / Wellness	16:30 - 18:00 Uhr Moonflow Yoga - Yoga für mehr Verbundenheit	16:30 - 18:00 Uhr Yin Yoga - Regeneriere aus der Tiefe	
18:30 Uhr Welcome Drink im Hotel	Zeit für Erholung	Zeit für Erholung	
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	

Yoga / Meditation / Pranayama
Gemeinsame Mahlzeiten
Zeit für Erholung / Wellness

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.
 Das Programm ist fakultativ und die Teilnehmenden entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.