

Provisorisches Programm Yoga Retreat Eggberge 2024

Freitag, 17. Mai 2024	Samstag, 18. Mai 2024	Sonntag, 19. Mai 2024	Montag, 20. Mai 2022	
Individuelle Anreise	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	07:30 - 08:00 Uhr Meditation & Pranayama	
	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga für einen guten Start in den Tag	
	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück	09:30 - 11:00 Uhr Frühstück	
	12:00 - 14:00 Geführte Wanderung	12:00 - 14:00 Bewusste Gartenführung	individuelle Heimreise	
	16:00 Uhr Begrüssung, Check-in Welcome Drink	16:30 - 18:00 Uhr Yoga		16:30 - 18:00 Uhr Yoga
	17:00 - 18:30 Uhr Yoga Lektion zum Ankommen	Freizeit		Freizeit
	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen		19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen
Yoga Nidra 15' - 20'				

Yoga Lektionen

Meditation/ Yoga Nidra

Weitere Aktivitäten

Gemeinsame Mahlzeiten

Zeit für dich

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst. Bei schönem Wetter finden die Nachmittagssessions Outdoor statt.

Das Programm ist fakultativ und die Teilnehmenden entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.