

2021 JUNI
03. – 06.

2021 OKTOBER
28. – 31.

1. Tag

ab 15 Uhr Anreise

- 16.30 - 18.00 Uhr Inside Yoga ® für Früh-Anreiser
18.30 - 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen
20.00 - ??? Uhr offizielle Begrüßung, erste Meditation und den Abend gemeinsam ausklingen lassen

2. Tag

- 08.45 - 09.45 Uhr Osho-Meditation
09.50 - 11.00 Uhr Balance Your Life - Yogaboard
11.00 - 12.00 Uhr Brunch
12.00 - 15.30 Uhr individuelle Pause
15.30 - 16.30 Uhr Power Up and Come Down
16.45 - 18.00 Uhr Inside Flow ®
18.15 - 19.15 Uhr gemeinsames Abendessen
20.00 - ??? Uhr Meditation mit der inoRoll ® und den Abend gemeinsam ausklingen lassen

3. Tag

- 09.00 - 09.15 Uhr Schüttelmeditation
09.20 - 11.00 Uhr 108 Sonnengrüße
11.00 - 12.00 Uhr Brunch
12.00 - 15.30 Uhr individuelle Pause
15.30 - 16.30 Uhr Balance Your Life - Yogaboard
16.45 - 18.00 Uhr Therapeutical Alignment
18.15 - 19.15 Uhr gemeinsames Abendessen
20.00 - ??? Uhr Yoga Nidra Meditation und den Abend gemeinsam ausklingen lassen

4. Tag

- 08.30 - 09.30 Uhr Balance Your Life - Yogaboard
09.30 - 10.30 Uhr FlowYoga mit der inoRoll ®
10.30 - 11.30 Uhr Brunch
11.30 - 13.00 Uhr individuelle Pause
13.00 - 14.30 Uhr Inside Flow ® + Verabschiedung
14.30 - 15.00 Uhr Abschieds-Kaffee/Tee
ab 15 Uhr Abreise



Preise

inkl. 19% MwSt.

Unterkunft + Verpflegung

- 3er-Z: € 204 p.P.
- DZ: € 219 p.P.
- EZ: € 279

Yoga Retreat Stunden

- € 255 p.P.