

## ◉ Ablaufplan \* „Retreat im Land der Elben“ ◉

Termin: 15. - 19. Juni 2022, Seminarhaus Klyngenberg

Mittwoch:	ab 14.30 Uhr: 16.30 - 18.00 Uhr: 18.15 - 19.15 Uhr: 20.00 - ??? Uhr:	Anreise möglich Inside Yoga for all für Früh-Anreiser gemeinsames Abendessen offizielle Begrüßung, NLP VAKOG-Trance und dann den Abend gemeinsam ausklingen lassen
Donnerstag:	08.45 - 09.45 Uhr: 09.50 - 11.00 Uhr: 11.15 - 12.15 Uhr: 12.15 - 15.30 Uhr:  15.30 - 16.50 Uhr: 17.00 - 18.00 Uhr: 18.15 - 19.15 Uhr: 20.00 - ??? Uhr:	Osho-Meditation Power Up and Come Down Brunch individuelle Pause (Sonnen, Spaziergang, schlafen), inkl. Kaffee/Tee- Pause Alignment Refresher Yoga Core Workout gemeinsames Abendessen Meditation mit der inoRoll 😊 und dann den Abend gemeinsam ausklingen lassen

Freitag:	09.00 - 09.15 Uhr:	Schüttelmeditation
	09.20 - 11.00 Uhr:	Inside Flow
	11.15 - 12.15 Uhr:	Brunch
	12.15 - 15.30 Uhr:	individuelle Pause (Sonnen, Spaziergang, schlafen), inkl. Kaffee/Tee- Pause
	15.30 - 17.00 Uhr:	Therapeutical Alignment
	17.05 - 18.00 Uhr:	Praktisches Alignment
	18.15 - 19.15 Uhr:	gemeinsames Abendessen
	20.00 - ??? Uhr:	NLP und TMX 😊  und dann den Abend gemeinsam ausklingen lassen
Samstag:	09.00 - 09.15 Uhr:	Let`s Dance
	09.20 - 11.00 Uhr:	Yoga mit der inoRoll
	11.15 - 12.15 Uhr:	Brunch
	12.15 - 15.30 Uhr:	individuelle Pause (Sonnen, Spaziergang, schlafen), inkl. Kaffee/Tee- Pause
	15.30 - 16.30 Uhr:	Inside Yoga
	16.40 - 18.00 Uhr:	Inside Flow
	18.15 - 19.15 Uhr:	gemeinsames Abendessen
	20.00 - ??? Uhr:	NLP Mega Extase 😊  und dann den Abend gemeinsam ausklingen lassen
Sonntag:	09.00 - 09.15 Uhr:	Let it flow
	09.15 - 10.30 Uhr:	108 Sonnengrüße
	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 😔

(\* = Änderungen vorbehalten)

FlowYoga.Hamburg, Stephanie Kohler, Fuhlsbüttler Straße 269, 22307 Hamburg  
[mail@flowyoga.hamburg](mailto:mail@flowyoga.hamburg) , 0172-4503697

Seminarhaus Klyngenberg, Bergfeld 12, 18279 Lalendorf  
038452 - 21055