



## Ablaufplan \* Retreat im Land der Elben\*

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

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



FLOW  YOGA  
H A M B U R G

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)