

WOCHENPROGRAMM FÜR DAS NEUE YOGA RETREAT

SHORT YOGA RETREAT

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08.00—09.00 Uhr Dynamisches Yoga *	08.00—09.00 Uhr Dynamisches Yoga *	08.00—09.00 Uhr Dynamisches Yoga *	08.00—09.00 Uhr Dynamisches Yoga *	08.00—09.00 Uhr Dynamisches Yoga *	09.00—13.00 Uhr „Ganzheitliche Wan- derung“ mit Monika und Astrid	08.00—09.30 Uhr Dynamisches Yoga *
	11.00—13.00 Uhr Workshop mit Life- Balance-Coach Ast- rid „Baumkraft“	10.00—12.00 Uhr Personal Coaching (60 Minuten p.P)	11.00—11.45 Uhr Kneipp Seminar*	11.00—11.30 Uhr Meet & Great für „Short Stay“*	10.00—12.00 Uhr Personal Coaching (60 Minuten p.P.)		13.00—13.30 Uhr Schlussgespräch- Verabschiedung
				12.00—13.00 Uhr Meditation *			
17.00—17.30 Uhr Meet & Great für „Long Stay“ *	15.00—16.00 Uhr Personal Training		15.00—16.00 Uhr Personal Training	15.00—17.00 Uhr Workshop mit Life- Balance-Coach Ast- rid „Ins Gleichge- wicht kommen“	15.00—16.00 Uhr Personal Training	15.15—16.00 Uhr Smoke Ritual*	
17.45—18.30 Uhr Smoke Ritual *	17.00—18.30 Uhr Relax Yoga	18.15—19.00 Uhr Smoke Ritual *	17.00—18.00 Uhr Sciamanic Ritual*	17.30—19.00 Uhr Relax Yoga	17.00—18.30 Uhr Relax Yoga	17.00—18.30 Uhr Relax Yoga	

Long Yoga Retreat von Sonntag, 26.11. bis Sonntag, 03.12.2023

- zusätzlich zum Programm 50-minütige kostenlose Massage in der ArtSPA

- Einzelzimmer-Preis in einer Suite

zu 399,00 € pro Person

Short Yoga Retreat von Donnerstag, 30.11. bis Sonntag, 03.12.2023

- mit kostenlosem Early Check-in (Frühstück inklusive)

zu 299,00 € pro Person

* Hier können auch unsere Gäste teilnehmen, die das Yoga Retreat nicht mitgebucht haben. Anmeldungen bitte an der Rezeption tätigen.