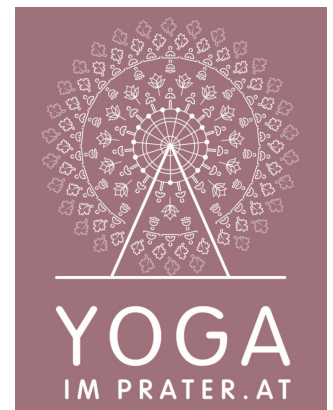




Geplantes Programm*

YOGA & KLANG AM WEISSENSEE

30. April bis 4. Mai 2025



Mittwoch

- 17:00 – 18:15 Ankommen in der Gruppe & sanftes YinYoga mit Live-Klang
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Donnerstag

- Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen mit Sonnengrüßen aus dem Ashtanga-Yoga
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
10:30 – 16:00 Zeit für dich
16:00 – 17:00 Yogaphilosophie & Pranayama (Atemübungen) mit Unterstützung von ätherischen Ölen
17:00 – 17:15 Teepause
17:15 – 18:30 Mantrasingen in der Gruppe
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel
21:00 – 22:00 Yoga-Nidra und Klangreise

Freitag

- Ab 7:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen & klangvolle Endentspannung
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
11:30 – 16:30 Schifffahrt über den Weissensee und Waldbaden & Heilsames Atmen in der Natur an einem märchenhaften Waldstück
Schlechtwetteralternative: Tanzmeditation indoor
17:30 – 18:15 YinYoga begleitet von Live-Klängen
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel
21:00 – 22:30 Saunaabend mit Trommel & Gesang (exklusive Öffnung der Sauna für die Yogagruppe)

Samstag

- Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 09:30 Aktivierendes Yoga am Morgen mit Sonnengrüßen aus dem Ashtanga-Yoga
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
10:30 – 16:00 Zeit für dich
16:00 – 17:15 YinYoga begleitet von Live-Klängen & Gesang
17:15 – 17:30 Teepause
17:30 – 18:15 Tibetische Klangmeditation
18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

- Ab 07:30 Guten Morgen Tee
08:00 – 08:30 Yoga Morning Flow
08:30 – 09:30 Abschlussrunde
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss
bis 12:00 Check out
bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich