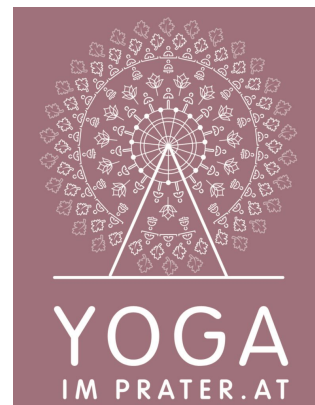


YOGA AM WEISSENSEE

Geplantes Programm*



Mittwoch:

17:00 – 18:15
18:30 – 20:30

Ankommen mit sanftem Yoga & Gruppenübungen
Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Donnerstag:

Ab 07:30
08:00 – 09:30
09:30 – 10:30
11:00 – 14:00
17:00 – 18:15
18:30 – 20:30
20:30 – 22:00

Guten Morgen Tee
Aktivierendes Yoga am Morgen
Kulinarischer Frühstücksgenuss
Schweigespaziergang „in die Stille gehen“
Meditatives YinYoga mit Marianne & Emina (Co-Teaching)
Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel
Exklusive Öffnung der Sauna & See Spa für die Yogagruppe

Freitag

Ab 7:30
08:00 – 09:30
09:30 – 10:30
15:00 - 16:00
16:00– 16:15
16:15 – 17:30
17:30 – 18:15
18:30 – 20:30

Guten Morgen Tee
Yoga am Morgen, Meditation & Visionszeichnung
Kulinarischer Frühstücksgenuss
„Finde deine Vision“
Tee- und Obstpause
YinYoga & Chakra-Aktivierung mit dem Einsatz ätherischer Öle
Meditation mit Fokus auf Visualisierung
Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Samstag

Ab 07:30
08:00 – 09:30
09:30 – 10:30
16:00 – 16:45
16:45 – 17:00
17:00 – 18:30
18:30 – 20:30

Guten Morgen Tee
Pranayama & Aktivierendes Yoga am Morgen
Kulinarischer Frühstücksgenuss
Vision in Definition
Tee- & Obstpause
Pranayama & Meditation
Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag

Ab 07:30
08:00 – 08:30
08:30 – 09:30
09:30 – 10:30
bis 12:00
bis 17:00

Guten Morgen Tee
Aktiver YogafLOW
Abschlussritual
Kulinarischer Frühstücksgenuss
Check out
Nutzung See-Spa & Sauna möglich