

Programm Yoga & Wandern am Meer vom 18.04. - 25.04.2025

Tag 1- 18.04. Freitag:

18:00 Uhr Abendessen- Begrüßung der Teilnehmer

20:00 Uhr Kennenlernrunde - Feldenkrais sanftes Yoga & Meditation

Bei schönem Wetter kann Yoga auch am Strand stattfinden

Bei schlechtem Wetter finden die 8.00 Uhr -Einheiten im Raum statt

Tag 2- 19.04. Samstag:

8:00 Uhr Atem- und Achtsamkeitsübungen am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga für Nacken und Schultern

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Wanderung am Meer und in den Dünen

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga , Meditation, Achtsamkeit

Tag 3- 20.04. Sonntag:

8:00 Uhr Meditation & Atmung am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Komm in Deine Mitte & Balance Yoga

12:30 Uhr Mittagessen

16:30 Uhr aktives Yoga 5 Tibeter

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga & 5 Elemente Yoga

Tag 4- 21.04. Montag:

8:00 Uhr Atem- und Achtsamkeitsübungen am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga nährend und stärkend für das Immunsystem

12:30 Mittagessen

14:00 Uhr Wanderung mit Cafébesuch

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga und Klang/ Singen und Tanzen

Sonnenuntergang am Meer je nach Wetterlage

Tag 5- 22. 04. Dienstag:

6:00Uhr Spaziergang zum Sonnenaufgang auf der Wattseite

8:00 Uhr Meditation & Atmung am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr stärkendes Yoga gegen Stress

12:30 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr freier Nachmittag zum Wandern und Erkunden der Insel

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Klang & Fantasiereise, Meditation

Tag 6- 23.04. Mittwoch:

7:30 Uhr Meditation & Atmung am Meer

8:00 Uhr Frühstück Lunchpaket

8:30 Uhr geführte Wattwanderung oder Ausflug zu den Seehundbänken

12:30 Uhr Mittagessen

16.15 Uhr aktives Yoga

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr restoratives Yoga gegen Stress

Tag 7- 24.04. Donnerstag:

8:00 Uhr Meditation & Atmung am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga für einen starken Rücken

12:30 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr freier Nachmittag zum Wandern und Erkunden der Insel

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Klang & Fantasiereise, Meditation

Tag 8- 25.04. Freitag:

8:00 Uhr Meditation & Achtsamkeitsübungen am Meer

8:30 Uhr Frühstück (bis 10 Uhr auschecken)

10:30 Uhr sanftes Yoga und Abschlussrunde

12:30 Uhr Mittagessen Ab 13.00 Uhr Abreise

(Der Gruppe und dem Wetter angepasst, kann das Programm etwas variieren)