

Programm Yoga Retreat Andalusien

Sonntag, 25.01.2026

Ankommen der Teilnehmer*innen während des Tages

18 Uhr Abendessen

20 Uhr

sanftes Yoga, Yin, Meditation zum Ankommen

Montag, 26.01.

8:00 Uhr Achtsamkeitsübungen im tropischen Garten

8:30 Uhr Frühstück

11 Uhr Yogastunde für den Rücken

13 Uhr Mittagessen

freie Zeit zum Erkunden des Geländes, Spaziergang zum Meer etc.

17:30 Uhr Yoga, sanft, führt Dich nach innen

19 Uhr Abendessen

Am Abend Meditation, Traumreise

Dienstag, 27.01.

8:00 Uhr Achtsamkeit, Gehmeditation im tropischen Garten

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yogastunde, Feldenkreis, Stärkung Deines ganzen Körpers

13:00 Uhr Mittagessen

Zeit für Dich

18 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga, Meditation

Mittwoch, 28.01.

8:00 Uhr 5-Elemente-Yoga

8:30 Uhr: Frühstück

Ausflug nach Malaga

13:00Uhr Mittagessen

17:00 Uhr Yoga gegen Stress

19 Uhr Abendessen

Abend zur freien Verfügung

Donnerstag, 29.01.

8:00 Uhr Achtsamkeit, Vertrauensübung etc

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga für Schulter, Nacken etc.

13 Uhr Mittagessen

Zeit zum wandern, spazierengehen

17:00 Uhr Yoga Kriegerhaltungen

19:00 Uhr Abendessen

am Abend evtl. Sauna, schwimmen

Freitag, 30.01.

8:00 Uhr Spaziergang zum Meer zum Sonnenaufgang

9:30 Uhr Frühstück

11:30 Uhr Yoga in Balance

13:00 Uhr Mittagessen

17:00 Uhr Klangreise, Yin Yoga Meditation

19:00 Uhr Abendessen

abends gemütliches Beisammensein Mantrensingen,

Samstag, 31.01.

8:00 Uhr Yogaübungen Energieatmung

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga, Atemübungen, Chakrenmeditation

13:00 Uhr Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

19:00 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Yin und Entspannung

Sonntag, 1.02.

8:00 Uhr Yoga der 5 Elemente

9:00 Uhr Frühstück

danach Zimmer Räumen Abreise