

Programm Yoga Retreat Bad Essen

Freitag

Ankommen der Teilnehmer/Teilnehmerinnen zwischen 16 und 18 Uhr

18 Uhr Abendessen

ab 19:00 Uhr Märchen und Yoga - Feuerschale -Ritual mit inspirierenden Geschichten, die uns an unser inneres Licht erinnern

20:00 Uhr Yin Yoga und Klang, Ankommen und Loslassen

Samstag

8:00 Uhr draußen

Märchen und Morgentanz, Sunrise Yoga mit Blick auf die umliegende Landschaft

Achtsamkeitsübungen in der Natur

sanftes Yoga für den Morgen

10:30 Uhr

Brunch- Büfett

Pause bis 14:30 Uhr

Spaziergang mit Storytelling - wie wir durch das Erzählen von Geschichten unsere eigene innere Wahrheit .

16:30 Uhr

Yoga-Einheit zur Stärkung von Körper und Geist

18:00 Uhr

Abendessen Büfett

20:00 Uhr

Yin Yoga, meditative Erzählsession im Kerzenschein

Sonntag

8:00 Uhr

Tanz Märchen, Sonnentanz 5-Elemente-Yoga

Yoga für die Seele

10:30 Uhr

gemeinsamer Brunch

12:30 Uhr

Abschluss König und Königin im eigenen Reich und Zusammensein bevor sich die Wege mit einem Gefühl von Dankbarkeit und Inspiration trennen

ca. 13:30 Uhr

Verabschiedung der Teilnehmer*innen , evtl. noch ein Saunagang, wer mag.