

Programm Deine Yoga-Auszeit in Andalusien – ein Retreat für Klarheit, Herzöffnung und Leuchtkraft 2.-9. Mai.2027

Tag 1- 2.5. Sonntag:

Ankommen, Zimmer beziehen und genießen

17:00 Uhr Kennenlernrunde – sanftes Yoga, Yin

19:00 Uhr Abendessen- gemeinsames Ausklingen des Tages

Tag 2- 3.5. Montag:

8.30 Uhr Yoga sanft für Rücken und Wirbelsäule

10:00 Uhr Frühstück

Wanderung am Meer entlang

12:30 – 13:00 Uhr Mittagessen

Zeit für Dich

17:00 Yin und Yang Yoga

19:00 Uhr Abendessen

abends entweder Meditation und Feuerritual

Tag 3- 4.5.Dienstag:

8:30 Uhr Komm in Deine Mitte und Balance Yoga

10:00 Uhr Frühstück

Zeit für Dich oder Ausflug

12:30 Uhr Mittagessen

Herzmeditation im Garten der Sinne

19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga & 5 Elemente Yoga

Tag 4- 5.5.Mittwoch:

8:30 Uhr Yoga nährend und stärkend für das Immunsystem

10:00 Uhr Frühstück

Ausflug nach Malaga

12:30 Mittagessen

16:30 Yin Yoga und Klang

19:00 Uhr Abendessen

Sonnenuntergang am Meer je nach Wetterlage

Tag 5- 6.5. Donnerstag:

8:00 Uhr Spaziergang zum Sonnenaufgang am Meer

Meditation & Atmung am Meer

10:00 Uhr Frühstück

11:30 Uhr stärkendes Yoga gegen Stress

13:00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr freier Nachmittag zum Wandern und Erkunden der Umgebung oder Ausflug

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Klang & Fantasiereise, Meditation , evtl. Sauna

Tag 6- 7.5. Freitag:

8:30 Lass Dein Licht strahlen mit Yoga

10:00 Uhr Frühstück

12:30 Uhr Mittagessen

Zeit zum lesen und chillen oder schwimmen

19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga

Tag 7- 8.5. Samstag:

8:00 Uhr wake up Yoga und Faszien

10:00 Uhr Frühstück

danach Besuch des Marktes von Benajarafe

12:30 Uhr Mittagessen

17:00 dynamisches Yoga für den ganzen Körper

19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr gemeinsamer Abend und Verabschiedung

Tag 8- 9.5. Sonntag:

8:00 Uhr Achtsamkeitsübungen im Garten

10:00 Uhr Frühstück (bis 12 Uhr auschecken)

oder früheres Frühstück für diejenigen, die früher abreisen

12:30 Uhr Mittagessen