

Yogaretreat 01.05.-03.05.2026

Tag 1

Ankommen & Einstimmen • ab 15:00 Uhr

Check-In im Hotel • 17:00 Uhr –

Gemeinsames Essen möglich • 19:00 Uhr

Begrüßung & Raumöffnung • 20:00 Uhr

Kennenlernen & Verbindungsrunde • 21:00 Uhr

Konzert der Stille (geführte Klang- & Meditationsreise) • 22:00 Uhr

Rückzug in die Stille / Schlaf

Tag 2 - Der Tag des Körpers (Yoga-Fokus)

Sunrise Yoga / Breath & Flow • 07:00–08:30

Frühstück & Morgenpause • 08:30–10:00

Kundalini Awakening • 10:00–11:30

Yin Yoga & Innere Räume • 12:00–13:15

Mittagspause / Spaziergang / Stille • 13:15–15:00

Tanz der Elemente (freier Ausdruck) • 15:00–16:30

Sound Healing / Yoga Nidra • 17:00–18:15

gemeinsames Abendessen möglich • 18:30–20:00

Sharing Circle / Integrationsrunde • 20:00–21:00

Stille / Raum für Rückzug • 21:00–22:00

Tag 3 -Sonntag – Der Tag der Seele:

Morning Movement & Pranayama • 07:30–08:30

gemeinsames Frühstück • 08:30–09:30

Kalao-Zeremonie (ritueller Abschluss) • 09:30–12:00

Gemeinsames Mittagessen möglich / offene Runde • 12:00–13:00

Abschlussrunde & energetisches Verabschieden • 13:00–14:30