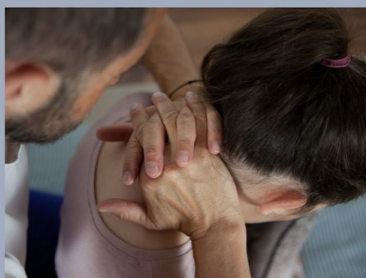


AUFBLÜHEN RETREAT

YOGA.KÖRPERARBEIT.ENTSPANNUNG



Programmdetails

1.Tag / Fr 31. März

15.30 Willkommensgetränk

16.30 Opening Circle &
Hatha Yoga, dynamisch (90')

18.30 Abendessen
20.00 Meditation (30')

2.Tag / Sa 1. April

8.00 Yoga am Morgen, sanft
(60')

9.00 Frühstück

Zeit für Dich, Abschalten,
Regenerieren

13.00 Mittagessen

14.30 Yoga Nidra (30')

18.30 Abendessen

21.00 Yin Yoga am Abend
(60')

3.Tag / So 2. April

8.00 Yoga am Morgen, sanft
(60')

9.00 Frühstück
12.00 Bewegte Meditation
(60')

13.30 Mittag
14.30 Closing Circle,

Sa & So Sunrise Specials

06.30 Meditation (30')
07.00 Tai Chi (30')



*Heilsame Berührung * Heilsame Praxis*

Zeit für Aufblühen Body & Soul

Freitag: 12.00 - 16.00

Samstag: 10.00 - 12.00 und 15.30 - 18.30

Sonntag: 10.00 - 12.00 und 15.00 - 18.00

E-Mail: helloyonu@gmail.com

Tel.: +43 664 4327691