

Yoga & Sound Retreat | 15. bis 18. Oktober 2026

HIGHLIGHTS:

- Belebende Vinyasa-Flows am Morgen
- Sanftes Yin Yoga
- Achtsame Sound Sessions
- Zeit für Sie: Nutzen Sie die freie Zeit, um zum Beispiel die Natur zu erkunden oder einfach nur zu entspannen.

PROGRAMM:

TAG 1

ab 15.00 Uhr	Check-In
16.30 Uhr	Welcome & Yoga 75-90 Min.
ab 18.30 Uhr	Abendessen
21.00 Uhr	Sound Session 45 Min.

TAG 2

08.00 Uhr	Morning Flow 75-90 Min. anschließend Frühstück bis 11.00 Uhr
16.30 Uhr	Ying Yang Yoga 75-90 Min.
ab 18.30 Uhr	Abendessen
21.00 Uhr	Yin & Sound 60 Min.

TAG 3

08.00 Uhr	Morning Flow 75-90 Min. anschließend Frühstück bis 11.00 Uhr (11.00 Wanderung Optional)
16.30 Uhr	Thai-Yoga-Massage Workshop 75-90 Min.
ab 18.30 Uhr	Abendessen
21.00 Uhr	Yin & Sound 60 Min.

TAG 4

08.00 Uhr	Morning Flow 75-90 Min. & Closing anschließend Frühstück bis 11.00 Uhr
bis 12.00 Uhr	Check-Out