

Find Your Flow Yoga & Wellness Retreat | 15. bis 18. April 2027

MOBILITY & FLOW EDITION HIGHLIGHTS:

- Functional Yoga & dynamische Morning Flows
- Mobility mit Fokus auf Gelenkbeweglichkeit, Kontrolle & Kraft
- Core, Stabilität & bewusste Körperarbeit
- Yin & Soft Mobility als Ausgleich zur aktiven Praxis
- Breathwork & Deep Relaxation
- viel freie Zeit für Spa, Natur und Erholung

PROGRAMM:

TAG 1 | Donnerstag

ab 15.00 Uhr	Check-In
16.30 Uhr	Welcome Circle & Mobility Flow
ab 18.30 Uhr	Abendessen

TAG 2 | Freitag

08.00 Uhr	Functional Morning Flow anschließend Frühstück bis 11.00 Uhr
16.30 Uhr	Soft Mobility & Breath
ab 18.30 Uhr	Abendessen

TAG 3 | Samstag

08.00 Uhr	Strong & Mobile Morning Flow anschl. Frühstück bis 11.00 Uhr (11.00 Wanderung Optional)
16.30 Uhr	Yin, Somatics & Deep Relaxation
ab 18.30 Uhr	Abendessen

TAG 4 | Sonntag

08.00 Uhr	Mobility & Flow + Closing Circle anschließend Frühstück bis 11.00 Uhr
bis 12.00 Uhr	Check-Out

*Zeit
bei
Freunden*