

Find Your Flow Yoga & Wellness Retreat | 22. bis 25. April 2027

SPRING BALANCE EDITION HIGHLIGHTS:

- Belebende Morning Flows mit Vinyasa & Inside Flow
- Eine ausgewogene Mischung aus Kraft, Bewegung & Entspannung
- Somatics, Yin & Deep Relaxation am Nachmittag
- Atem, Meditation und kleine Selfcare-Momente
- viel freie Zeit für Spa, Natur und Erholung

PROGRAMM:

TAG 1 | Donnerstag

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

TAG 2 | Freitag

08.00 Uhr	Morning Vinyasa Flow anschließend Frühstück bis 11.00 Uhr
16.30 Uhr	Somatic Flow
ab 18.30 Uhr	Abendessen

TAG 3 | Samstag

08.00 Uhr	Morning Inside Flow anschließend Frühstück bis 11.00 Uhr (11.00 Wanderung Optional)
16.30 Uhr	Yin & Deep Relaxation
ab 18.30 Uhr	Abendessen

TAG 4 | Sonntag

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

*Zeit
bei
Freunden*