




Yoga-Retreat „Kraft für den Winter“

20.-22.10.2023 in Badenweiler

Ein Wochenende nur für Dich und Deine Yogapraxis

Programm:

Freitag 28.04.	Samstag 29.04.	Sonntag 30.04.
	9 – 10 Uhr Yoga im Kurpark	9 – 10 Uhr Yoga im Kurpark
	anschließend gemeinsames Frühstück im Café Grether	anschließend gemeinsames Frühstück im Café Grether
	11.30 – 13 Uhr energetisches HathaYoga	11.30 – 13 Uhr Hatha-YinYoga-Mix
	Gemeinsames Mittagessen (bitte bring eine Kleinigkeit mit)	Päuschen
	14 – 15 Uhr Gehmeditation im Wald mit Pranayama	13.30 – 14.30 Uhr Meditation in der Natur mit Pranayama
17 Uhr Come together im Yogastudio	Päuschen	15 – 16.30 Uhr YinYoga (auf Wunsch mit Aroma)
17.30 – 19 Uhr Hatha-YinYoga-Mix	17 – 18.30 Uhr YinYoga (auf Wunsch mit Aroma)	Ende ca. 17 Uhr mit Abschlusstees
Päuschen		
3/4 Std. Meditation Ende ca. 20 Uhr mit Abschlusstees	Auf Wunsch gemeinsames Abendessen z.B. beim badischen Inder	 NAMASTE

Bei den Meditationen lernst Du unterschiedliche Meditationen kennen

Kosten 299 €/p.P.

(Tee, Wasser, Päuschen-Snacks (u.a. Obst/Gemüse) inklusive – externe Getränke/Essen exklusive)

Mindestteilnehmerzahl: **4**

Yin-und-Yoga – Britta Berger – Wilhelmstr. 16 – 79410 Badenweiler

yin-und-yoga@gmx.de & mobil 0151-17694783 & yin-und-yoga.de