



Yoga-Retreat 08.-10.06.2023 in Badenweiler

Ein Wochenende nur für Dich und Deine Yogapraxis

Programm:

Donnerstag 08.06.	Freitag 09.06.	Samstag 10.06.
11.00 Uhr Come together im Yogastudio	10 – 11 Uhr Yoga im Kurpark	10 – 11 Uhr Yoga im Kurpark
11.30 – 13.00 Uhr HathaYoga	anschließend gemeinsames Frühstück	anschließend gemeinsames Frühstück
Gemeinsames Mittagessen (bitte bring eine Kleinigkeit mit)	12.30 – 14 Uhr HathaYoga-YinYoga-Mix	12.30 – 14 Uhr YinYoga (auf Wunsch mit Aroma)
14.00 – 14.45 Uhr Meditation	Päuschen	Gemeinsames Ausklingen- Lassen Ende ca. 14.30 Uhr
Päuschen	14.30 – 15.30 Uhr Gehmeditation im Wald mit Pranayama	
15.00 – 16.30 Uhr YinYoga (auf Wunsch mit Aroma)	Päuschen	
Päuschen	16.30 – 18 Uhr YinYoga (auf Wunsch mit Aroma)	
16.45– 18.15 Uhr Meditation Schönen Abend ॐ	Auf Wunsch gemeinsames Abendessen z.B. beim badischen Inder Gute Nacht ॐ	 NAMASTE

Bei den Meditationen lernst Du unterschiedliche Meditationen kennen

Kosten 299 €/p.P.

(Tee, Wasser, Päuschen-Snacks (u.a. Obst) inklusive – externe Getränke/Essen/Frühstück exklusive)
Mindestteilnehmerzahl: **4**

Yin-und-Yoga – Britta Berger – Wilhelmstr. 16 – 79410 Badenweiler
yin-und-yoga@gmx.de & mobil 0151-17694783 & yin-und-yoga.de