

Yoga-Retreat mit Diana
03.-06.05.2024



Freitag, 03.05.2024		Samstag, 04.05.2024	Sonntag, 05.05.2024	Montag, 06.05.2024
07.30 - 8.45 Uhr		Erfischt den Tag beginnen - aktivierender Vinyasa Flow		Selbstfürsorge am Morgen - anregende Praxis mit Twists und Pranayama
10.00 - 11.45 Uhr			Yoga und Stress - theoret. Input und wirkungsvolle Asanas	
14.30 - 15.45 Uhr		Meditationspraxis		
16:30 - 17.45 Uhr			Sanfter Vinyasa Flow mit Yoga- Nidra-Sequenz - entspannen wahrnehmen regenerieren	
20.00 - 21.15 Uhr	Abstand vom Alltag - ruhige Hatha- Yoga-Praxis zum Ankommen	Ruhe und Kraft - Elemente aus dem Yin Yoga und kräftigende Asanas		