

YOGA-Wochenende 3 Nächte mit Kakao - Zeremonie

Unverbindlicher Ablauf:

Freitag

15:30 Uhr Hotelführung (Start: Rezeption)

16:00 – 17:30 Uhr Willkommensrunde & Yoga im Yogaraum

18:00 Uhr Abendessen

20:00-20:45 Uhr Mantrasingen und Abendmeditation

Samstag

8:00 Uhr Aktivierendes Yoga

9:30 Uhr Brunch

Samstag

11:00 Uhr Wanderung (optional) bis ca. 13 Uhr

13:00 Uhr - 16:30 Uhr Zeit für Entspannung und ggf. Massagen

17:00 Uhr Yoga

18:00 Uhr Abendessen

20:00 -20:45 Mantrasingen und Abendmeditation

Sonntag

8:00 Uhr Aktivierendes Yoga

9:30 Uhr Brunch

15:00 Uhr Cacao-Zeremonie

18.00 Uhr Abendessen

Montag

8:00 Uhr – 9:30 Uhr Yoga

9:30 Uhr Brunch

Bis 10:30 Uhr bitten wir alle Gäste die Zimmer zu räumen

12:00 Uhr Verabschiedung