



Programm Yoga Retreat 26.05.-02.06.2018 Kroatien, Bol auf der Insel Brac

Samstag, 26.05.2018

Anreise, Check In
Herzlich Willkommen! Begrüßungsrunde
Yoga am Meer
Tiefenentspannung - Harmonie für Körper Geist und Seele

Sonntag, 27.05.2018

07.30 - 09.00 Uhr Die Sonne begrüßen, Yoga am Meer – Morgenmeditation, Pranayama, Vinyasa Flow
10.00 - 11.00 Uhr Frühstück
11.00 - 13.00 Uhr Workshop und Yoga Praxis am Meer „Yoga im täglichen Leben“
13.00 -16.00 Uhr Zeit für Dich - individuelle Ruhephase, Massage, Einzelcoaching
ab 16.00 Uhr Yoga am Meer und indiv. Bewegungsstudien
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr Meditation bei Sonnenuntergang
Ayurvedische Massage

Montag, 28.05.2018

07.30 - 09.30 Uhr Sunrise Yoga – Morgenmeditation, Pranayama, Vinyasa Flow
10.00 - 11.00 Uhr Frühstück
11.00 - 16.00 Uhr Zeit für Dich - individuelle Ruhephase, Massage, Einzelcoaching
ab 16.00 Uhr Yoga am Meer und indiv. Bewegungsstudien
18.00- 19.00 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr Meditation bei Sonnenuntergang.
Ayurvedische Massage

Dienstag 29.05.2018

07.30 - 09.30 Uhr Sunrise Yoga Morgenmeditation, Pranayama, Vinyasa Flow
10.00 - 11.00 Uhr Frühstück
11.00 - 16.00 Uhr Zeit für Dich - individuelle Ruhephase, Massage, Einzelcoaching
ab 16.00 Uhr Yoga am Meer und indiv. Bewegungsstudien, Meditation
18.00-19.00 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr Yoga Nidra – Tiefenentspannung,
Ayurvedische Massage



Mittwoch 30.05.2018

Aktivtag – die Insel Brac entdecken

Donnerstag 31.05.2018

08.00 - 09.30 Uhr Sunrise Yoga - Morgenmeditation, Pranayama, Vinyasa Flow
10.00 - 11.00 Uhr Frühstück
11.00 - 16.00 Uhr Zeit für Dich - individuelle Ruhephase, Massage, Einzelcoaching
ab 16.00 Uhr Yoga am Meer und indiv. Bewegungsstudien
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr Meditation bei Sonnenuntergang.
Ayurvedische Massage

Freitag 01.06.2018

07.30 - 09.00 Uhr Sunrise Yoga - Morgenmeditation, Pranayama, Vinyasa Flow
10.00 - 11.00 Uhr Frühstück
11.00 - 16.00 Uhr Zeit für Dich - individuelle Ruhephase, Massage, Einzelcoaching
ab 16.00 Uhr Yoga am Meer und indiv. Bewegungsstudien, Meditation
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
ab 19.30 Uhr Bol by night

Samstag 02.06.2018

08.00 - 09.30 Uhr Sunrise Yoga - Morgenmeditation, Pranayama, Vinyasa Flow
10.00 - 11.00 Uhr Frühstück
11.00 - 16.00 Uhr Zeit für Dich - individuelle Ruhephase, Massage, Einzelcoaching
ab 16.00 Uhr Goodbye Brac, Check-out, Abreise

Bitte mitbringen:

- Yogamatte
- 1 großes Badehandtuch
- Badeschuhe (können auch vor Ort preiswert erworben werden)
- Sportschuhe
- Sonnenschutz