



Yoga & Wandern Retreat mit Wera in Holzhau (Sachsen) 23. bis 25. September 2022

Übernachtungen/Verpflegung

- Ferienhaus mit 6 Schlafzimmern, 5 Bädern, Küche, Wintergarten, Terrasse, Sauna
- 2 Übernachtungen im DZ – Wahl der Zimmerpartner bei Ankunft
- 2x Frühstück, 2x Mittagsimbiss, 2x Abendessen
- vegetarische/vegane Getränke - Tee, Wasser, bei Bedarf Kaffee
- Retreat Programm für Yogaanfänger geeignet, normales Fitnesslevel

Mitzubringen sind

- Schreibblock/Journal, Stifte
- Decke für die Meditationen, Kissen, Yogakissen, Yogablöcke falls vorhanden
- Yogamatte, falls vorhanden (Ausleihe vor Ort möglich)
- lockere Kleidung für Yoga
- feste Schuhe und wetterfeste Kleidung zum Wandern

Ablauf/Programm

Freitag

- Ankunft ab 15.00-17.00 Uhr - kleine Willkommensrunde
- 18.00 Uhr 30 Minuten sanftes Pranayama und erdendes Yoga zum Ankommen, kleine Mediation
- 19.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Auftaktzeremonie - Meditation bis 15 Minuten, Journaling, Austausch, Ritual bis 21.30 Uhr

Samstag

- 7.30 Uhr Pranayama, Yoga, Meditation
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Wanderung zur Quelle mit Meditation auf einer Bergwiese
- 14.00 Uhr Mittagsimbiss
- 16.00 Uhr Yin Yoga
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Abendrunde mit Kakao-Meditation, Journaling, Austausch, Ritual - Feuerritual bis 21.00 Uhr

Sonntag

- 7.30 Uhr Pranayama, Yoga (Sonnengröße, Krieger-Flows) Meditation
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Wanderung 1,5 h
- 12.30 Uhr Mittagsimbiss bis 14.00 Uhr
- 14.00 Uhr Zimmer räumen
- 14.15 Uhr Abschlussrunde Pranayama, Meditation, Journaling, Austausch
- 15.30/16.00 Uhr Abreise