

Spätsommer-Yoga-Retreat 03.09. - 08.09.2023

„Die Nordsee erleben bei Yoga, Meditation und sanftem Detox“



CORELL YOGA

Programm

Sonntag 3. September:

15:00 Uhr	Check in
15:45 Uhr	Willkommen
16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Sitzung
18:00 - 20:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Montag 4. September:

Ab 07:10 Uhr	Tee, Kaffee, Zitronenwasser und frisches Obst
07:30 - 08:30 Uhr	Meditation und Yogasitzung
08:30 - 10:00 Uhr	Detox-Saunefußguss und Schwimmen
10:00 - 11:30 Uhr	Frühstück
15:30 - 18:00 Uhr	Meditation und Yogasitzung
18:00 - 20:00 Uhr	geselliges Abendessen und Lagerfeuer
21:00 - 21:30 Uhr	Gute-Nacht Meditation

Dienstag 5. September:

Ab 07:10 Uhr	Tee, Kaffee, Zitronenwasser und frisches Obst
07:30 - 08:30 Uhr	Yogasitzung
08:30 - 10:00 Uhr	Detox-Saunefußguss und Schwimmen
10:00 - 11:30 Uhr	Frühstück
15:30 - 18:00 Uhr	Meditation und Yogasitzung
18:00 - 20:00 Uhr	geselliges Abendessen und Lagerfeuer
21:00 - 21:30 Uhr	Gute-Nacht Meditation

Mittwoch 6. September:

Ab 07:10 Uhr	Tee, Kaffee, Zitronenwasser und frisches Obst
07:30 - 08:30 Uhr	Yogasitzung
08:30 - 10:00 Uhr	Detox-Saunefußguss und Schwimmen
10:00 - 11:30 Uhr	Frühstück
15:00 - 16:00 Uhr	Yin & Yang - Yoga
16:30 - 17:30 Uhr	Meditation in den Dünen

Donnerstag 7. September:

Ab 07:10 Uhr	Tee, Kaffee, Zitronenwasser und frisches Obst
07:30 - 08:30 Uhr	Yogasitzung
08:30 - 10:00 Uhr	Detox-Saunefußguss und Schwimmen
10:00 - 11:30 Uhr	Frühstück
15:30 - 18:00 Uhr	Meditations- und Yogasitzung

Freitag 8. September:

Ab 08:00 Uhr	Tee, Kaffee, Zitronenwasser und frisches Obst
08:30 Uhr	Yogasitzung
10:00 - 11:00 Uhr	Frühstück
11:00 Uhr	Check-out
11:00 - 12:00 Uhr	Abschlusszeremonie

Diese Zeiten sind Richtwerte und Programmänderungen behalten wir uns vor.