

Programm 5. – 8. November 2026

Donnerstag, 5. November 2026

14.30 – 15.30	Breathwork & Yoga (MIS)
17.00 – 18.30	Welcome Circle Yoga (MIA) *sunset watching
19.00	Abendessen @aethos

Freitag, 6. November 2026

08.00 – 09.30	Breathwork & Yoga (MIA)
10.00	Brunch
13.00 – 15.00	Music Flow
17.00 – 18.00	Yoga (MIS)

Samstag, 7. November 2026

08.00 – 09.30	Breathwork & Yoga (MIA)
10.00	Brunch
13.00 – 14.00	Yoga (MIS)
16.00 – 17.30	Closing Circle & Walking Meditation *sunset watching
19.00h	Abendessen @aethos

Sonntag, 8. November 2026

08.00 – 09.00	Surprise flow
ab 09.00	Brunch
	individuelle Abreise (Check-out um 12h)

*je nach Wetter: entweder am Donnerstag oder Samstag

MIA: Myofascia integrated alignment

MIS: Myofascia integrated stretching

*bitte beachte, dass es sich um ungefähre Zeitangaben handelt