

Programm 31.10. – 03.11.2024 | find your balance | @aethos Ericeira**Donnerstag, 31. Oktober 2024**

- 14.00h Welcome Circle | Journal Fragen | sanfter Yoga Flow
- 15.30h Zimmerbezug & free time (Wellness, Journaling, Spaziergang in der Natur etc.)
- 17.00h Flow «find your balance»
- 18.30h Abendessen
- 20.00h Atemübung | Energiearbeit | Soundbath

Freitag, 1. November 2024

- 08.00h dynamic Yoga Flow
- 10.00h Frühstück
- free time (Wellness, Journaling, Spaziergang in der Natur etc.)
- 13.00h Music Flow
- 15.00h free time (Wellness, Journaling, Spaziergang in der Natur etc.)
- 16.30h Hatha Flow
- 18.00 free time | individuelles Abendessen

Samstag, 2. November 2024

- 08.00h dynamic Yoga Flow
- 10.00h Frühstück
- free time (Wellness, Journaling, Spaziergang in der Natur etc.)
- 14.00h Workshop “flexibility, strength and balance”
- 16.30h free time (Wellness, Journaling, Spaziergang in der Natur etc.)
- 18.30h Abendessen

*bitte beachte, dass es sich um ungefähre Zeitangaben handelt

20.00h Energiearbeit | Meditation | Soundbath

Sonntag, 3. November 2024

07.30h "Surprise-Flow"

09.30h Frühstück

11.15h closing and sharing Circle

12.30h individuelle Abreise