

Programm 19. - 21. Januar 2024 | Journey to Inner Stillness**Freitag, 19. Januar 2024**

12.30h	Welcome Circle Journal Fragen sanfter Yoga Flow
15h	Zimmerbezug & free time (Wellness, Journaling, Spaziergang in der Natur etc.)
16.30h	Heart Opening Flow
18.30h	Abendessen
20.00h	Atemübung / Energiearbeit / Soundbath

Samstag, 20. Januar 2024

08.00h	Breathwork dynamic Yoga Flow
10.00h	Brunch
	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
18.30h	Abendessen
20.00h	Atemübung / Energiearbeit / Soundbath

Sonntag, 21. Januar 2024

07.30h	"Surprise-Flow"
09.15h	free time (Zimmer räumen, Journaling, Spaziergang)
10.00h	Brunch
11.15h	Closing and Sharing Circle
12.30h	individuelle Abreise

*bitte beachte, dass es sich um ungefähre Zeitangaben handelt.