

Programm 17. - 19. Januar 2025 | Energy Alignment

Freitag, 17. Januar 2025

- 14.00h Welcome Circle | Journal Fragen | sanfter Yoga Flow
- 15.30h Zimmerbezug & free time (Wellness, Journaling, Spaziergang
in der Natur etc.)
- 17.00h Heart Opening Flow
- 18.30h Abendessen
- 20.30h Meditation / Energiearbeit / Soundbath

Samstag, 18. Januar 2025

- 08.00h 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.)
- 17.00h Hatha Flow
- 18.30h Abendessen
- 20.30h Meditation / Energiearbeit / Soundbath

Sonntag, 19. Januar 2025

- 07.30h "Surprise-Flow"
- 09.15h free time (u.a. Zimmer räumen)
- 10.00h Brunch
- 11.15h Closing and Sharing Circle
- 12.30h individuelle Abreise

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