

# Yoga- & Selfcare Retreat

29.11.2025

## LOUNGE



**09.30 Uhr**

– 09.55 Uhr

### ARRIVE & CONNECT

*Begrüßung*

**10.00 Uhr**

– 11.30 Uhr

### HEART OPENING CHANTS

*Mantrasingen*

**11.45 Uhr**

– 12.30 Uhr

### LUNCH & CONNECT

*Veganes Catering*

**13.15 Uhr**

– 13.45 Uhr

**13.55 Uhr**

– 14.40 Uhr

**14.45 Uhr**

– 15.30 Uhr

**15.45 Uhr**

– 16.30 Uhr

**16.40 Uhr**

– 17.10 Uhr

**17.10 Uhr**

### AUSKLANG

## RAUM 1



### FIND YOUR ENERGY

*Tiefentspannung & Vinyasa Yoga*

### YOGA LEBEN, YOGA LEHREN

Abschluss, Anerkennung, Perspektiven & Erfahrungen aus erster Hand

*Vorstellung der Yogalehrer Ausbildung  
inkl. Erfahrungsbericht*

### INNER BALANCE MEDITATION

*Meditation für innere Ruhe*

### BREATHE & LET GO

*LES MILLS BREATH YOGA®*

### RISE AND SHINE

*LES MILLS VINYASA YOGA®*

### SOFT POWER

*Yin Yoga*

### YOGA NIDRA & CLOSING MEDITATION

*Yoga Nidra & Abschlussmeditation*

## RAUM 2



### START WITH EASE

*Tiefentspannung & Hatha Yoga*

### AYURVEDA & YOGA

*Die Einheit von Yoga und Ayurveda erleben*

### AYURVEDA FOR BODY & MIND

*Ayurveda Basics*

### KUNDALINI MEDITATION

*Die Kraft in Dir entfalten*

### DEIN WEG ALS YOGALEHRER

*Tipps für die Selbstständigkeit und  
Spezialisierung finden*

### AUSTAUSCH & RÜCKBLICK

*Impulse, Erkenntnisse des Tages,  
Netzwerken*

Die Anzahl der Plätze pro Programmpunkt ist begrenzt. Unser Motto vor Ort lautet: first come, first serve. Mache Dir am besten im Vorhinein schon Gedanken, an welchen Programmpunkten Du teilnehmen möchtest. Solltest Du am Veranstaltungstag für Deinen Wunschkurs einmal keinen Platz mehr bekommen, ist für Dich aber in jedem Fall ein Platz in einem anderen Kurs desselben Zeitslots garantiert.