

---

## Programm

### *Love & Shine Yoga-Retreat 17.05. – 21.05.2024*

---

#### **Freitag 17.05.2024**

14:00 – 15:30 Uhr	individuelle Anreise, Einrichten
16:00 Uhr	Begrüßungskreis – Kennenlernen
16:30 – 17:45 Uhr	Yoga zum Ankommen
18:00 – 20:00 Uhr	Kochen / Abendessen

#### **Samstag 18.05.2024**

08:00 – 09:00 Uhr	Morgenyoga – Vinyasa (ggf. am Strand)
09:30 – 11:00 Uhr	Frühstück
11:15 – 13:15 Uhr	Workshop Lebensfreude
13:30 – 16:00 Uhr	Freizeit / offene Gruppenzeit
16:30 – 18:00 Uhr	Yoga am Strand (nach Wetterlage)
18:30 – 20:30 Uhr	Kochen / Abendessen
ab 20:30	gemeinsamer Abend – Heilkreis

#### **Sonntag 19.05.2024**

08:30 – 10:30 Uhr	Balinese-Healing-Yoga
11:00 – 12:30 Uhr	Frühstück / Brunch
13:00 – 16:30 Uhr	Freizeit / offene Gruppenzeit (Wanderung)
17:00 – 18:15 Uhr	Yoga Nidra – Klangreise
18:30 – 20:00 Uhr	Kochen / Abendessen
Ab 20:30 Uhr	gemeinsamer Abend – Tanz

#### **Montag 20.05.2024**

08:00 – 09:00 Uhr	Osho Kundalini Meditation
09:15 – 10:30 Uhr	Frühstück
10:45 – 12:45 Uhr	Workshop Selbstliebe
13:00 – 16:00 Uhr	Freizeit
16:30 – 18:30 Uhr	Awakening Yoga
19:00 – 20:30 Uhr	Kochen / Abendessen
ab 21:00	Freizeit / gemeinsamer Abend

#### **Dienstag 21.05.2024**

08:00 – 09:00 Uhr	Morgenyoga
09:30 – 11:00 Uhr	Frühstück
11:15 – 12:00 Uhr	Abschiedsrunde
ab 12:00 Uhr	individuelle Abreise