

13.11-15.11.2026

YOGA RETREAT

Programmüberblick

Freitag

14.00-16.00 Uhr: Begrüßung &
Einführung ins Thema

Qualitäten des Winters

- TCM/Yin Energie, Niere&Blase
- Somatic Yoga (60 Min.)
- 18:00 geführte Winter Meditation

Samstag

- 08:00 Uhr Langsamer Winter Flow
für den Nieren-& Blasenmeridian
 - gemeinsames Frühstück
- 15:00 bis 17:30 Uhr Workshop:
Rituale für mehr Achtsamkeit in
der Vorweihnachtszeit

Sonntag

8:00 Faszien-Yoga + Gua Sha
gemeinsames Frühstück