



Breath, Relax, & Shine:
Herzlich Willkommen zu deiner ganz
persönlichen Auszeit!

Folgendes Programm erwartet dich:

Freitag, 21.11.2025

- 16:00-17:00 Ankommen
- 17:00 Kennenlernrunde, entspannendes Yoga zum Ankommen und Atemgewahrsein
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Meditation für erholsamen Schlaf

Samstag, 22.11.2025

- 07:30-08:00 Kleiner Snack (optional)
- 08:00 Aktivierendes Morgenyoga und Atemübungen
- 09:00 Nährendes Frühstück
- 10:30 Wanderung
- 12:30 Wohltuendes Mittagessen und Zeit für persönliche Aktivitäten
- 17:00 Entspannendes Abendyoga und Atemübungen
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Meditation für erholsamen Schlaf

Sonntag, 23.11.2025

- 07:30-08:00 Kleiner Snack (optional)
- 08:00 Aktivierendes Morgenyoga und Atemübungen
- 09:00 Nährendes Frühstück
- 11:00 Check Out und Zeit für persönliche Aktivitäten
- 12:30 Wohltuendes Mittagessen und Pause
- 14:00-15:00 Chanten, Reflexion & Transfer, Verabschiedung