

# Ablauf Yoga-Retreat



Gloria Karlein  
flowwithglory@gmail.com



Thema vom 04. – 07.01.2024:  
Yin & Yang

Thema vom 05. – 08.09.2024:  
Innere Balance

Treffpunkt für die Yoga-Praxis: achteckiger Kreativ-Seminarraum „Maria“  
Treffpunkt für Frühstück und Abendessen: Restaurant (gemeinsamer Tisch reserviert)

## Donnerstag

- Anreise & Check-In bis 16.00 Uhr
- 16.30 Uhr Kennenlernen und erste Yoga Einheit 60 Min
- Ab 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen – Kennenlernen und Austausch

## Freitag

- 07.30 Uhr Meditation mit anschließender Wake-Up Yoga Einheit 60-75 Min
- 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- Ab 11.00 oder 13.00 Uhr gemeinsame Wanderung (optional)
- 16.00 Uhr Yin & Yang Yoga Flow 75 Min. (→ im Sommer in der Natur)
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen und Ausklang
- Freitag langer Saunaabend bis 21.30 Uhr

## Samstag

- 07.45 Uhr Pranayama mit anschließender Wake-Up Yoga Einheit 60 Min
- 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- Mittag und Nachmittag zur freien Verfügung
- 14.00 Uhr Workshop zum Thema Yoga / Ernährung / Bewegung / Kreativität (optional)
- 16.00 Uhr Vinyasa Yoga Einheit 75 Min.
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 21.00 Uhr Meditation am Abend

## Sonntag

- 07.45 Uhr Meditation und letzte Yoga Einheit 75 Min
- 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück und Ausklang
- Bis 11.00 Uhr Check-Out und Abreise

Matten gibt es vor Ort.

Wenn vorhanden, gerne Blöcke, Sitzkissen und Yoga Gurt mitbringen.