

Swiss Mountain Weekend Yoga Retreat – Oster Immersion

mit Michel & Shima

Ganden Chökhör, Churwalden

29. März – 1. April 2024
Programm (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 29. März 2024

14:30 und 15:30 Uhr	Transport ab Postauto Haltestelle Churwalden – Funershush 14:17 oder 15:17 Uhr Abholdienst vorher anmelden
15:45 – 16:30 Uhr	Information
16:45 – 18:15 Uhr	Hatha Flow Yoga Praxis
18:30 – 19:15 Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00 Uhr	Massage Slot

Samstag, 30. März 2024

08:30 – 09:00 Uhr	Yoga/Sadhana (Kundalini Yoga)
09:00 – 9:45 Uhr	Frühstück
10:45 – 11:45 Uhr	Hatha Flow Yoga
12:00 – 12:45 Uhr	Lunch
12:45 – 16:00 Uhr	Freizeit
16:00 – 18:00 Uhr	Lesung und Hatha Kundalini Yoga Fusion
18:30 – 19:15 Uhr	Dinner
20:00 – 21:00 Uhr	Massage Slot

Sonntag, 31. März 2024

08:30 – 09:00 Uhr	Pranayama und Meditation
09:00 – 09:45 Uhr	Frühstück
10:30 – 11:45 Uhr	Spezielle Yoga Chakraöffnungsabfolge
12:00 – 12:45 Uhr	Mittagessen
14:00 – 17:00 Uhr	Optionale Wanderung oder Freizeit
17:30 – 18:30 Uhr	Yin Yoga
18:30 – 19:15 Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00 Uhr	Massage Slot

Montag, 1. April 2024

08:30 – 09:00 Uhr	Früchte & Tee
09:30 – 11:15 Uhr	Kundalini Yoga Praxis
11:30 – 12:15 Uhr	Brunch
	ca. 13:00 Uhr individuelle Abreise