



YOGA RETREAT IN DER TOSKANA
vom 16. bis 23. Juni 2024
mit Omkari Y. Modrow und Roland Gehweiler

Wir wollen den Tagesablauf beweglich halten können, um:

- inspirierende *Gespräche* nicht abbrechen zu müssen
- spontanen Ideen und Anregungen nachgehen zu können und
- um bei Bedarf auf die *Witterung* flexibel zu reagieren.

Anreisetag

19.00 Uhr Abendessen

20.30 Uhr Begrüssung, gegenseitiges Kennenlernen

Dynamischer Tagesablauf für die weiteren Tage:

06.30 Uhr Meditation/Schweigender Spaziergang

07.30 Uhr Yogastunde „Gruß an die Sonne“

08.15 Uhr Frühstück

10.15 Uhr Workshop oder Yogastunde oder freie Zeit

13.30 Uhr Mittagessen - Siesta

16.00 Uhr Workshop oder freie Zeit

17.15 Uhr Yogastunde

19.00 Uhr Abendessen

20.15 Uhr Gute (Nacht) Geschichten und Meditation

Die Yogastunden sind mal ruhig, mal kraftvoll - dynamisch. Können getragen werden von Poesie und weisen Worten, oder von Affirmationen und Mantras begleitet sein. Hauptsache du fühlst dich wohl, erfrischt, entspannt und voller neuer Kraft!