

Sonnbichl's Yoga Retreat

12. – 14.4.2024

Herzlich willkommen im Land der Berge und der Palmen. Dich erwartet ein yogisches Wochenende, inmitten der Südtiroler Bergwelt. Freu dich auf ein abwechslungsreiches Programm, mit täglichen Yogaeinheiten und Zeit für dich! Denn das was wir nicht wollen ist Freizeitstress!

Das erwartet dich: **6 Yogaeinheiten** in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Personen.

Halbpension mit Frühstück & Abendessen, Nachmittagstee/**Kaffee** sowie frisch gebackenem **Kuchen**.

Persönliche **Betreuung** durch Yogalehrerin Maria Luise.

Ein feiner **Wellnessbereich** mit finnischer Sauna, Bio Sauna, Türkischem Dampfbad, Infrarotkabine sowie ein Hallenbad mit Whirlpool und ein beheizter Außen-Infinity Pool, Outdoor Hot Whirlpool, ein Ruheraum, das alles lädt zum Entspannen ein.

Programm:

Freitag:	17.00-18.15	Willkommensrunde und Mondgruss
	19.00	gemeinsames Abendessen
	21.15-22.00	Tiefenentspannung für einen erholsamen Schlaf
Samstag:	8.00-8.30	Atemübungen
	8.30-9.30	Morgenyoga
	9.30	gemeinsames Frühstück
	10.30	Freizeit für deine eigenen Bedürfnisse
	ab 15.00	Kuchenzeit
	16.00-17.00	sanftes Abendyoga
	18.30	gemeinsames Abendessen
	21.00-21.45	Yoga Nidra Meditation
Sonntag:	8.30-9.30	Meridianyoga
	9.30	gemeinsames Frühstück
	11.00	Check-Out

ICH FREU MICH AUF DICH! - Namastè

Deine Maria Luise