

PROGRAMM ÜBERSICHT

Midsummer Mountain Retreat
2026

TAG 1 - MULADHARA

17:00 Opening Circle
19:00 Abendessen
20:30 Restoratives Yoga

TAG 2 - SVADHISTHANA

08:00 Slow Water Flow
09:30 Frühstück
16:30 Workshop Achtsamkeit
& Ernährung
19:00 Abendessen
20:30 Yin & Sound

TAG 3 - MANIPURA

08:00 Fire Pilates Flow
09:00 Frühstück
10:00 gemeinsame
Wanderung
19:00 Abendessen
20:30 Yoga Nidra

TAG 4 - ANAHATA

08:00 Heart Opening Air Flow
09:30 Frühstück
19:00 Abendessen
20:30 Yin Yoga

TAG 5 - VISHUDDHA

08:00 Authentic Expression
Space Flow
09:30 Frühstück
16:30 Workshop Achtsamkeit
& mentale Gesundheit
19:00 Abendessen
20:30 Somatic Yin & Sound

TAG 6 - AJNA

08:00 Intuitive Light Flow
09:30 Frühstück
11:00 Closing Circle

Dieses Programm dient als Orientierung für unsere gemeinsame Zeit. Um Raum für die Bedürfnisse der Gruppe, die Stimmung des Moments und die Gegebenheiten vor Ort zu lassen, können sich einzelne Programmpunkte kurzfristig ändern. Die Teilnahme an allen Angeboten ist selbstverständlich freiwillig.

Late Bird Deal Retreat - 445 €
(ohne Hotelaufenthalt)

Infos und Buchung bei Mara und Mia

