



## **Yoga & Selfcare Retreat**

### **“Back to the roots”**

#### **Freitag, 18.09.2026**

14:00 – 16:30 | Gemeinsamer Start & Ankommen

Begrüßung, Kennenlernen, Einführung Journaling und Intention setzen.

17:30 – 19:00 | Sanfte Yoga-Session

#### **Samstag, 19.09.2026**

08:30 – 10:00 | Yoga-Einheit

Aktivierendes Yoga mit Flow, Atem und Meditation

11:00 – 13:00 | Selfcare Workshop

Nervensystem verstehen, sicheren, inneren Ort kreieren

15:30 – 17:00 | Kreativer Prozess – Eine Anleitung zu Selfcare

18:00 – 19:15 | Yin Yoga & Klangmeditation

#### **Sonntag, 20.09.2026**

09:00 – 10:15 | Yoga, sanfte Praxis & Abschlussmeditation

11:00 – 12:30 | Abschlussritual

Ende: ca. 13:00

(Änderungen vorbehalten)