



W E L C O M E T O

feel **MOOR**

YOGA



4-TÄGIGES YOGARETREAT |
8 STUNDEN YOGA |
THERME | GESUNDHEITSVORTRAG |
WELCOMING TEEZEREMONIE



YOGA

PROGRAMM DONNERSTAG

15.30 - 16.00 UHR

WELCOMING IN DER KAMINLOUNGE MIT
GEMEINSAMEN YOGATEE UND EINSTIMMUNG
IN DAS RETREAT

16.30 - 18:00 UHR

ERÖFFNUNGSZEREMONIE
SANFTER YOGA FLOW

18.00- 21:00 UHR

ABENDESSEN IM CULINARIUM

IM ANSCHLUSS

AUSKLANG DES ABENDS AN DER FEELBAR ZUM
NÄHEREN KENNENLERNEN DER RETREAT
TEILNEHMER | ALTERNATIV TIME TO SPA - EIN
KLEINER SAUNAGANG ODER THERMENBESUCH
BIS 22:00 UHR



YOGA

PROGRAMM

FREITAG

7.00 - 10.00 UHR

VITALFRÜHSTÜCK IM CULINARIUM

8.00 - 9.00 UHR

ACHTSAMER SPAZIERGANG ODER
NORDIC WALKING

11.00- 12.30 UHR

EINBLICK INS SYNERGY-YOGA

16.00 - 17.30 UHR

SOMATIC YIN YOGA

18.00-21:00 UHR

ABENDESSEN IM CULINARIUM



YOGA

PROGRAMM

SAMSTAG

7.00 Uhr- 10.00 Uhr

VITALFRÜHSTÜCK IM CULINARIUM

10:00 - 11:30 UHR

YOGA FLOW

14:00 - 16.00 Uhr

KREATIVE AUSZEIT

16.30 - 18.00 Uhr

YOGA & SOUND
ABSCHLUSSZEREMONIE

18:00 - 21:00 Uhr

ABENDESSEN IM CULINARIUM

IM ANSCHLUSS

AUSKLANG DES ABENDS AN DER FEELBAR |
ALTERNATIV TIME TO SPA - EIN KLEINER
SAUNAGANG ODER THERMENBESUCH BIS 22:00
UHR

YOGA FLOW

IN DIESER EINHEIT NEHMEN WIR VERSCHIEDENE ASANAS EIN, DIE WIR DANN NACH UND NACH ZU EINEM FLOW VERBINDEN

SOMATIC YIN YOGA

IM SOMATIC YIN YOGA WERDEN WIR DIE TIEFGREIFENDE ERFAHRUNG MACHEN, MIT UNSEREM KÖRPER IN EINEN EHRlichen DIALOG ZU GEHEN UND DAS KÖRPERBEWUSSTSEIN UND DIE INTUITION ZU SCHULEN.

SYNERGY YOGA

SYNERGY-YOGA IST DER ZUSAMMENFLUSS AUS TRADITIONELLEM YOGA, PHYSIOTHERAPEUTISCHEM TRAINING UND FERNÖSTLICHEN, FLIESSENDEN BEWEGUNGEN AUS DEM THAI CHI & QI GONG.

YOGA UND SOUND

WIR MACHEN ES UNS SO RICHTIG GEMÜTLICH UND BENUTZEN BLÖCKE, KISSEN UND DECKEN UM DEN KÖRPER ZU UNTERSTÜTZEN UND IN DIE ENTSPANNUNG ZU BRINGEN. ZUSÄTZLICH LASSEN WIR DIE HEILENDE WIRKUNG DER KLANGSCHALEN AUF UNS WIRKEN.

YOGA & MOOR VARIANTE

MOORBAD INKL. ARZTCHECK

YOGA & MOOR DELUXE

4 ÜBERNACHTUNGEN
ABENDESSEN AM ANREISETAG,
MOORBAD INKL. ARZTCHECK,
1 MED. RÜCKENMASSAGE