

Andrea Zach Yoga Retreat 24.08 - 01.09.2018 | Agenda | Änderungen vorbehalten**Freitag, 24.08 Anreise** ab 15.00h & Check-in

18:30 - Abendessen

ca. 20:00 - Kennenlernen, Agenda und Fragen

Samstag, 25.08.2018

08.00 - Yoga Kursbeginn „wake up“

Danach Frühstück

16:15 - Kräftigende und regenerierende Session „soweit die Füße tragen - Fusshaltung die Yoga Basis“

18:30 - Abendessen

Gesamtdauer Yoga: 3h

Sonntag, 26.08.2018

ab 08.00 Frühstück

11:00 - Kräftigende, achtsame Session „Armausrichtung statt Verspannung der Schultern“

18:30 - Abendessen

20:30 - Restaurative class

Gesamtdauer Yoga: 3h

Montag, 27.08.2018

08:00 Wake up Yoga

Danach Frühstück

16:15 - Kräftigende und regenerierende Session mit Asanas zur Fuß - Knie/ Hand - Ellbogen Ausrichtung

18:30 - Abendessen

Gesamtdauer Yoga: 3h

Dienstag, 28.08.2018*Feel free: it's your time*

ab 08.00 Wake up Yoga

Danach Frühstück

18:30 Abendessen

Mittwoch 29.08.2018

08:00 Wake up Yoga

Danach Frühstück

16:15 - Kräftigende und regenerierende Session zur Schulterblatt und Brustkorb - Anatomie

18:30 - Abendessen

Gesamtdauer Yoga: 3h

Donnerstag, 30.08.2018

ab 08.00 Frühstück

11:00 - Kräftigende, achtsame Session „Knie und Hüftgelenke: Gesundheit versus Akrobatik“

18:30 - Abendessen

20:30 - Chill Out Session

Gesamtdauer Yoga: 3h

Freitag, 31.08.2017

08:00 Wake up Yoga

Danach Frühstück

16:15 - Kräftigende und regenerierende Session mit Asanas zur Knie - Hüftgelenks Ausrichtung

18:30 - Abendessen

Gesamtdauer Yoga: 3h

Abreisetag Samstag, 01.09.2017

Frühstück, Verabschiedung und Abreise