

P R O G R A M M

Yoga & Fasten - dein IMPLUS Retreat zum Wohlfühlen
DO, 6. bis SO, 9. März 2025

by Daniela Baumgartner

DONNERSTAG

06.03.

- 13:00 Uhr - Ankommen & Treffen im Foyer
- ab 13:30 Uhr - gemeinsames Mittagessen & Kennenlernen
- ab 15:00 Uhr - "Check IN" in dein Impulszimmer
- 17:00 Uhr - Impulsvortrag "Intervallfasten" von Daniela
- 18:15 Uhr - Detox Yoga Flow mit Daniela
- gemeinsamer gemütlicher Ausklang

FREITAG

07.03.

- 7:00 Uhr - Soft Morning Yoga mit Daniela
- danach gemeinsames Vital-Frühstück
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 12:30 Uhr - IMPLUS Yoga Flow mit Daniela
- danach gemeinsames Mittagessen
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 17:00 Uhr - sanfte Abend-Yogaeinheit mit Daniela
- 18:15 Uhr - Self Care - Selbstmassage für zuhause mit Daniela
- gemeinsamer gemütlicher Ausklang

SAMSTAG

08.03.

- 7:00 Uhr - Soft Morning Yoga mit Daniela
- danach gemeinsames Vital-Frühstück
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 12:30 Uhr - Vinyasa Yoga Flow mit Daniela
- danach gemeinsames Mittagessen
- Zeit für SPA & Wellness oder andere Hotel-Aktivitäten
- 17:00 Uhr - Yin Yoga mit Daniela
- 18:15 Uhr - Self Care - einfache Techniken aus der Nuad Thai Massage mit Daniela
- gemeinsamer gemütlicher Ausklang

SONNTAG

09.03.

- 8:00 Uhr - Good Bye YogafLOW & Meditation mit Daniela
- danach gemeinsames Vital-Frühstück
- "Check OUT" bis 11:00 Uhr (Verlängerung auf Anfrage)

Ich freue mich auf eine wertvolle Zeit mit Dir.

Daniela