


# Ayurveda & Yoga Retreat

Speziell für Frauen

Retreat Beginn:	Montag	14:00 Uhr
Ankunft / Check in	Montag	ab 11:00 Uhr
Abreise / Check out	Donnerstag	bis 16:00 Uhr
Parken	großer Parkplatz direkt am Haus	



## **AGENDA:**

### **MONTAG**

- ab 13.00 Eintreffen
- 14:00 Empfang - Kennenlernen im Cafe Ojas
- 15:00 – 18:00 Einführung in die Einzelarbeit mit Elyas
- 18.30 – 19:30 gemeinsames Abendessen
- 19:30 – 21:00 Ayurveda Vortrag

### **DIENSTAG**

- ab 7:30 steht für dich Tee, Ingwerwasser  
Trockenfrüchte zur Verfügung
- 8:00 – 9:00 Stille Meditation / Yogapraxis
- 9:00 Frühstück
- 10:00 – 12:30 Ayurvedische Teilkörpermassage  
a 40 Minuten (1-3 Frauen)
- 10:00 – 13:00 Kochpraxis mit Gregor  
- die restlichen Teilnehmerinnen
- 10:00 – 13:00 Parallel Einzel-Arbeiten mit Elyas  
2 Teilnehmerinnen
- 13:00 Mittagessen
- 14:00 – 15:00 freie Zeit für Wanderung/Spaziergang  
(silent walking)
- 14:00 – 18:00 Parallel  
Einzel-Arbeiten mit Elyas 3 Teilnehmerinnen
- 14:30 – 18:00 Ayurvedische Teilkörpermassage  
a 40 Minuten (1-3 Frauen)
- 18:00 – 19:00 erdende Yogapraxis
- 19:00 Abendessen
- 20:00 -22:00 Meditation mit Elyas

## MITTWOCH

ab 7:30	steht für dich Tee, Ingwerwasser und Trockenfrüchte zur Verfügung
8:00 – 9:00	Stille Meditation / Yogapraxis sanft
9:00	Frühstück
10:00 – 12:30	Ayurvedische Teilkörper Massage a 40 Minuten (1-3 Frauen)
10:00 – 13:00	Kochpraxis mit Gregor die restlichen Teilnehmerinnen
10:00 – 13:00	Parallel Einzel-Arbeiten mit Elyas 2 Teilnehmerinnen
13:00	Mittagessen
14:00 – 15:00	freie Zeit für Wanderung/Spaziergang silent walking
15:00 – 17:00	Ayurveda Teilkörpermassage a 40 Minuten (1-3 Frauen)
18:00 – 19:00	YIN Yoga* / Yoga Nidra**
14:00 – 19:00	Parallel Einzel-Arbeiten mit Elyas 3 Teilnehmerinnen
19:00	Abendessen
20:00 -22:00	Tanzen Vivencia

## DONNERSTAG

ab 7:30	Tee, Ingwerwasser, Trockenfrüchte
8:00 – 9:00	Stille Meditation / Yogapraxis
9:00	Frühstück
10:00 – 13:00	Soul Vision Board von deiner Seele inspiriert
13:00	Mittagessen
14:00	Abschluss bei einer Tasse Tee und Kaffee

### Highlight:

Während deines ganzen Aufenthaltes bei uns im Haus kannst du die **BEMER physikalische Gefäßtherapie** ohne Aufpreis täglich nutzen.  
(Anmeldung erforderlich! Anmelde Listen liegen vor Ort aus)

\*Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird.

\*\*Yoga Nidra oder Schlaf des Yoga ist eine Yoga-Technik, mit der tiefere Bewusstseinsschichten erreicht

Programm Änderungen vorbehalten