

Retreat Ablaufplan Dornbirn

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00		07:15 MEDITATION (30')		07:30 STILLE MEDITATION (30')	
08:00		07:45 HATHA YOGA (75')	MINDFUL MOVEMENT WORKOUT (60')	HIIT WORKOUT (60')	FULL BODY KRAFT WORKOUT (60')
09:00		09:15 Frühstück	09:15 Frühstück	09:15 Frühstück	YIN YOGA (60')
10:00					KOFFER PACKEN
11:00					BRUNCH
12:00		11:15 LET'S TALK (60')	11:15 LET'S TALK (60')	11:15 LET'S TALK (60')	GEFÜHRTES JOURNALING & ABSCHLUSS
13:00		LUNCH	LUNCH	LUNCH	Bis bald!
14:00					
15:00	WILKOMMEN & ANKOMMEN		OPT. WANDERUNG/ TRAIL RUN (45-60')		
16:00					
17:00	17:15 YIN YOGA (90')	16:45 BREATHWORK (2H)	17:00 VINYASA YOGA (75')	16:45 BREATHWORK (2H)	
18:00					
19:00	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN	
20:00			20:15 MEDITATION (30')	ECSTATIC DANCE (60')	
21:00					
22:00	TAGESENDE	TAGESENDE	TAGESENDE	TAGESENDE	TAGESENDE