

YOGA-BLISS-RETREAT AUF KRETA

mit Shakti & Maheshwara Lehner
und Gauranga Florian Heinzmann



Damit jedes Retreat zum bestmöglichen Aufenthalt für alle wird, behalten wir uns vor, den genauen Ablauf bei Bedarf auf sich spontan ergebende Möglichkeiten vor Ort, die Witterung oder andere Bedingungen anzupassen.

In den Yogastunden erwartet Dich ein Gesamtkunstwerk, das jedes Jahr anders und immer so gestaltet wird, dass sich jede/r so wohl wie möglich fühlt. Mal sanft, mal bewegt, mal meditativ, mal dynamisch, gespickt mit Inspiration, Mantras und Musik - von Rücken-Yoga, Yin-Yoga bis Ashtanga-, Hormon-Yoga und Gentle Flow ist alles dabei. Und - bei uns ist Savasana immer eine Option ;).

Alle Programmpunkte sind optional und Du nimmst daran soviel oder wenig teil, wie Dir gut tut.

Samstag - Tag 1: Anreisetag, Abholung vom Flughafen inkl.

16:30 h Yogastunde für alle die schon da sind

19:00 h Abendessen

20:15 h Begrüßung, kurze Ankommensrunde & Good Night

Sonntag - Tag 2 (Anreise möglich, Abholung Flughafen auf eigene Kosten)

- vor der Morgen-Meditation jeweils Schweigezeit -

- 07:15 h Meditation & Power-Atmung
- 08:45 h Yogastunde
- 10:15 h Brunch/freie Zeit
- 16:00 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Montag - Tag 3:

- 07:15 h Meditation & Power-Atmung
- 08:45 h Yogastunde
- 10:15 h Brunch/freie Zeit
- 16:00 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Dienstag - Tag 4:

- 07:15 h Meditation & Power-Atmung, Yogastunde
- 09:30 h Wanderung/Ausflug
- 17:30 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h freier Abend

Mittwoch - Tag 5:

- 07:15 h Meditation & Power-Atmung
- 08:45 h Yogastunde
- 10:15 h Brunch/freie Zeit
- 16:00 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Donnerstag - Tag 6:

- 07:15 h Meditation & Power-Atmung, Yogastunde
- 09:30 h Wanderung/Ausflug
- 17:30 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h freier Abend

Freitag - Tag 7:

- 07:15 h Meditation & Power-Atmung
- 08:45 h Yogastunde
- 10:15 h Brunch/freie Zeit
- 16:00 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h Bunter Abend, Abschiedsparty

Samstag - Tag 8:

Abreisetag, ggf. Frühstück und Transfer zum Flughafen

Wir freuen uns auf Dich!