



Yin Yoga & Vedanta Retreat auf Iz (Kroatien) mit Shakti & Maheshwara Lehner und Maheshwara Illgen

Samstag 21. – Samstag 28. September 2024

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

Je nach Flugangeboten kannst Du gerne auch später oder früher an- oder abreisen. Bitte beachte den Übersichtsplan über alle Boote und Fähren, damit Du ggf. eine Übernachtung in Zadar einplanen kannst - diese sind reichlich in der Altstadt von Zadar in Fußreichweite zu den Bootsanlegern zu bekommen.

Im Preis sind 7 Hotelnächte inkl. Halbpension enthalten und das Retreat kann nur komplett gebucht werden. Zusätzliche Nächte vor oder nach Beginn können für ca. 50-80 Euro je nach Übernachtungs-Kategorie und mit einem Retreat-Rabatt über uns zugebucht und dann vor Ort bar oder mit Karte bezahlt werden.

Wir freuen uns auf Dich!

Der voraussichtliche Ablauf:

Samstag - Anreisetag/Arrival Day

18:30 h Abendessen

20:00 h Begrüßung, Ankommens-Meditation, Einführung

Sonntag

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:00 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #1 Einführung
- 10:00 h Frühstück
- 15:15 h Ankommensrunde, Vedanta-Workshop #2
- 17:00 h Yin Yoga
- 18:30 h Abendessen

Montag

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:00 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #3
- 10:00 h Frühstück
- 15:15 h Vedanta-Workshop #4
- 16:30 h Yin Yoga
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Abendausklang (Kirtan, Yoga Nidra, Überraschung...)

Dienstag

- 06:05 h Stiller Spaziergang zum Korinjak (164m) - Sonnenaufgangs-Meditation auf diesem höchsten Berg auf Iz
- 09:30 h Brunch
- 15:15 h Vedanta-Workshop #5
- 16:30 h Yin Yoga
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Q & A-Session für Vedanta-Erfahrene oder freier Abend

Mittwoch

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:00 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #6
- 10:00 h Frühstück
- 13:00 h Ausflug zur kleinen Insel: Träumen, Schwimmen, Schnorcheln, Lesen, Yin Yoga (Rückkehr gegen 17:15 h)
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Abendausklang (Gong Bad, Yoga Nidra, Überraschung...)

Donnerstag

- 06:30 h Yin Yoga, Pranayama, Schwimmen
- 08:00 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #7
- 10:00 h Frühstück
- 14:30 h Wanderung zur Sunset-Bucht, Schwimmen und Vedanta Q&A
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Q & A-Session für Vedanta-Erfahrene oder freier Abend

Freitag

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:45 h Vedanta-Workshop #8
- 10:00 h Frühstück
- 15:15 h Vedanta-Workshop #9
- 16:30 h Yin Yoga
- 20:00 h Abschieds-Party

Samstag - Abreisetag/Departure

9:00 h Frühstück für alle die (noch) da sind.

Boot nach Zadar ca. 75 Min, Schnell-Boot (Catamaran), Autofähre nach Zadar, ca. 75 Min.

Eine gute Reise wünscht Dir:

Yoga Vidya Speyer

Shakti & Maheshwara Lehner

St.-German-Str. 1

67346 Speyer

www.yoga-vidya.de/speyer

speyer@yoga-vidya.de

Festnetz: 06232-67 05 57

Wir rufen Dich gerne zurück!

