



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

**Die nächsten Termine:** 24. September - 1. Oktober 2022

**Ablauf:** 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. Wir freuen uns auf Dich!

### **Samstag** - Anreisetag/Arrival Day

18:30 h Abendessen

20:00 h Begrüßung, Ankommens-Meditation, Einführung

### **Sonntag**

07:30 h Meditation, Wakeup-Yoga & Pranayama

08:30 h Schwimmen, Smoothies, Kaffee/Tee

09:15 h Ankommensrunde, Vedanta 1 Einführung

10:30 h Brunch

15:30 h Vedanta-Workshop 2

16:45 h Yin-Yogastunde

18:30 h Abendessen

## **Montag**

- 07:30 h Meditation, Wakeup-Yoga & Pranayama
- 08:30 h Schwimmen, Smoothies, Kaffee/Tee
- 09:15 h Vedanta-Workshop 3
- 10:30 h Brunch
- 15:30 h Vedanta-Workshop 4
- 16:45 h Yin-Yogastunde
- 18:30 h Abendessen

## **Dienstag**

- 06:00 h Stiller Spaziergang zum Korinjak (164m) - Sonnenaufgangs-Meditation auf diesem höchsten Berg auf Iz
- 10:30 h Brunch
- 15:30 h Vedanta-Workshop 5
- 16:45 h Yin-Yogastunde
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Abendausklang (Kirtan, Sacred Dance, Gong-Bad...)

## **Mittwoch**

- 07:30 h Meditation, Wakeup-Yoga, Pranayama
- 08:30 h Schwimmen, Smoothies, Kaffee/Tee
- 09:15 h Vedanta-Workshop 6
- 10:30 h Brunch
- 15:00 h Ausflug zur kleinen Insel: Träumen, Schwimmen, Schnorcheln, Lesen (im April je nach Temperatur) oder Yoga
- 18:30 h Abendessen

## **Donnerstag**

- 07:30 h Meditation, Wakeup-Yoga & Pranayama
- 08:30 h Schwimmen, Smoothies, Kaffee/Tee
- 09:15 h Vedanta-Workshop 7
- 10:30 h Brunch
- 15:00 h Wanderung zur Sunset-Bucht
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Good Night Yoga Nidra

## **Freitag**

- 07:30 h Meditation, Wakeup-Yoga, Pranayama
- 08:30 h Schwimmen, Smoothies, Kaffee/Tee
- 09:15 h Vedanta-Workshop 8
- 10:30 h Brunch
- 16:00 h Yin-Yogastunde & Abschlussrunde
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Abschieds-Party

## **Samstag - Abreisetag/Departure**

Deine Möglichkeiten:

- 07:10 h Boot nach Zadar, ca. 75 Min.
- 09:00 h Frühstück
- 12:10 h Schnell-Boot (Catamaran) ca. 45 Min. nach Zadar
- 17:30 h Autofähre nach Zadar, ca. 75 Min.