



---

# YogiOnline

## SOMMER-RETREAT IM FINDHOF

### 23.08.2024 BIS 25.08.24

#### PROGRAMM

##### FREITAG

---

17:00 Uhr      Anreise- Zimmer beziehen

---

17:30 Uhr  
18:30 Uhr      Yogaeinheit zum Ankommen

---

18:30 Uhr  
19:00 Uhr      kurze Kennlernrunde & Programmübersicht

---

19:00 Uhr  
20:00 Uhr      ayurvedisches Abendessen

---

20:00 Uhr      Satsang: Was sind Emotionen & Gefühle & wie reagieren sie  
21:00 Uhr      unseren Alltag?

---

21:00 Uhr      Yin Yoga: Wie kann Yin Yoga durch die Bearbeitung der Meridiane  
21:40 Uhr      Einfluss auf unseren emotionalen Zustand nehmen?

---

21:40 Uhr  
22:00 Uhr      Abschlussmeditation

---

22:00 Uhr      Nachtruhe

---



---

## PROGRAMM

### S A M S T A G

---

07:00Uhr Tee und Obst in der Büffet/Küche

---

08:00 Uhr  
10:00 Uhr Yoga & Meditation

---

10:00 Uhr  
11:00 Uhr ayurvedisches Frühstück

---

11:00 Uhr Satsang: "Wie helfen Affirmationen uns durch negative Emotionen  
13:00 Uhr & Gefühle?"  
Austausch, Fragen, Gespräche!

---

13:00 Uhr  
14:00 Uhr ayurvedisches Mittagessen

---

14:30 Uhr alleiniger Spaziergang / Introperspektive bzgl. Deiner Emotionen,  
16:00 Uhr kreierte Deine Affirmation

---

16:00 Uhr  
17:00 Uhr Austausch

---

17:00 Uhr  
17:45 Uhr Ecstatic Dance

---

18:00 Uhr  
19:00 Uhr ayurvedisches Abendessen

---

19:30 Uhr  
21:40 Uhr Ananda Restorative Yoga & Klangschalen

---

21:40 Uhr  
22:00 Uhr Abschlussmeditation

---

22:00 Uhr Nachtruhe

---



---

**PROGRAMM**

**S O N N T A G**

---

07:00Uhr Tee und Obst in der Büffet/Küche

---

08:00 Uhr  
10:00 Uhr Yoga & Meditation

---

10:00 Uhr  
11:00 Uhr ayurvedisches Frühstück

---

11:00 Uhr  
11:30 Uhr Zimmer räumen

---

11:30 Uhr  
13:30 Uhr Satsang: "Sei ein Yogi trotz des herausfordernden Alltags!"

---

13:30 Uhr  
14:30 Uhr ayurvedisches Mittagessen

---

14:30 Uhr  
15:00 Uhr Heimreise

---