

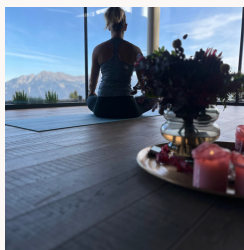
19-23.08.26

19.08



- Individuelle Anreise
- 14:00 Uhr - Begrüßungsdrink / Zeit zum Check-in & evtl. Mittagssnack und Erkunden der Gegend
- 17:30 Uhr VinYasa Yoga "Balance Flow" (60 Min.) - **Sabrina**
- 17:30 Uhr "New Moon YIN YOGA" (60 Min.) - **Tanja**
- 19:30 Uhr Abendessen

20.08



- 7:45 Uhr "Good Morning Yoga" (45 Min.) - **Tanja**
- 7:45 Uhr "Good Morning Workout" (45 Min.) - **Sabrina**
- 8:00 Uhr Frühstück
- 10:30 Uhr Wanderung zur "hohen Salve" (ca. 3 Std.) - **Sabrina**
- 12:00 Uhr "VinYasa" Yoga (60 Min.) - **Tanja**
- 17:00 Uhr "YangToYin Flow" (60 Min.) - **Tanja**
- 18:00 Uhr "DaYo" (45 Min.) - **Sabrina**
- 19:30 Uhr Abendessen

21.08



- 7:15 Uhr "Bodyworkout" (45 Min.) - **Sabrina**
- 7:15 Uhr "YinYoga" (45 Min.) - **Tanja**
- 8:00 - 10:00 Uhr Frühstück
- 14:00 - 16:00 Acro Yoga Workshop - **Sabrina & Tanja**
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 21:30 Uhr Nachtwanderung auf die kleine Salve - **Sabrina & Tanja**

22.08



- 6:30 Uhr "Sunrise Yoga" (45 Min.) - **Sabrina**
- 7:15 Uhr "Good Morning Flow" (60 Min.) - **Tanja**
- 8:00 - 10 Uhr Frühstück
- 9:30 Uhr - 17:30 **Ganztageswanderung** (23,9 km und 1320 hm - für geübte) - **Sabrina**
- 17:00 Uhr VinYasa Yoga "Hip Release Flow" (90 Min.) - **Tanja**
- 19:30 Uhr letztes gemeinsames Abendessen

23.08



- 7:15 Uhr (45 Min.) "DaYo" - **Sabrina**
- 7:15 Uhr (45 Min.) "Good Morning Yoga" - **Tanja**
- Ab 8:00 Uhr letztes gemeinsames Frühstück
- Ab 10:00 Uhr individuelle Abreise

YOGA - FITNESS - RETREAT MIT SABRINA & TANJA

19-23.08.26



DAS SOLLTEST DU MITBRINGEN:

Allgemeines:

- mehrere Yoga / Workout / Wander-Outfits**
- saubere Schuhe für die Workouts
- Schuhe für Abends
- Badeschuhe + Badekleidung
- Bargeld + EC Karte
- Sportflasche, die du auffüllen kannst
- Dresscode für das Abendessen ist Casual, aber natürlich kannst du dich auch gerne aufstylen
- habe den Wetterbericht im Blick und nimm gegebenenfalls Regenkleidung mit
- Stirnlampe (für die Nachtwanderung)
- kuscheliger Pulli und Socken
- und was du sonst noch so brauchst (Buch, Kosmetik, Kabel,..)

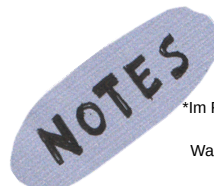


Für die Wanderungen:

- einen Wanderrucksack mit kleinem Notfallset, Wechselkleidung, **Wasserblase** mit mind. 1 Liter Wasser und evtl. Riegel oder Apfel
- ein Wanderoutfit mit Wanderschuhen (Trekkingsschuhe sind völlig ausreichend - keine schweren Wanderschuhe erforderlich)
- Sonnenbrille und Sonnenschutz sowie ein Kappe solltest du auch dabei haben



*Info: Einige Stunden finden gleichzeitig in zwei verschiedenen Räumen statt.
Du kannst also wählen, nach was dir gerade ist. Nach dem Motto "Alles kann - nichts muss".*



*Im Retreat ist kein Mittagessen inklusive. Getränke sind nur beim Frühstück oder Tee/Wasser im Saunabereich inkludiert.

Wasser kann über den Wasserhahn in die Wasserblase oder in die Trinkflasche gefüllt werden.

**Eine Yogamatte oder einen Yogablock brauchst du nicht mitnehmen.