



MARE
ENERGY & BALANCE

Ablauf Tagesretreat am 28.11.2021

Ab 9:00	Ankommen
9:15	erste Yogaeinheit mit Pranayama und Flows für Körper- und Atemwahrnehmung
11:30	15 Minuten Pause (Tee & Snack)
11:45	Einführung in das Thema Dharma, Bestimmung, Wünsche und Ziele fürs Leben
12:00	vorbereitendes Pranayama auf die anschließende Meditation zum eigenen Dharma
12:30	gemeinsames Mittagessen im La Perla
13:20	Spaziergang mit Anleitung zur Geh- und Atemmeditation
14:30	zweite Yogaeinheit mit Hatha-Yoga-Herzöffnung und Yinyoga Herzmeridian, Selbstliebe
16:00	Abschluss und Ende des Tagesretreats

Yoga • Pilates • Tai Chi • Qi Gong