

# Programm

## Yoga Retreat im Rittergut Positz

Freitag	ab 15:00	Anreise und Check in
	16:30 - 17:00	Begrüßung und Einstimmung
	17:00 - 18:30	Yogapraxis "gelöst ins Wochenende"
	ab 19:15	gemeinsamer Kaminabend mit Abendessen
Samstag	07:30 - 08:15	Frischekick mit Atemübungen outdoor
	08:15 - 10:00	ausgiebiges Frühstück
	11:00 - 13:00	Yogapraxis "funktionell und fließend"
	13:00 - 13:30	leichtes Mittagessen
	13:30 - 14:00	eigene Zeit
	15:00 - 15:30	Tee-/Kaffeepause
	15:45 - 17:45	Yogapraxis "regenerierend und meditativ"
	18:15 ab 18:30	heiße Überraschung des Ritterguts Abendessen
Sonntag	07:30 - 09:00	Yogapraxis "Inside Flow"
	09:00 - 10:30	ausgiebiges Frühstück
	bis 10:30	Check out
	11:00 - 13:00	Ausklang mit Wanderung

