

## **Detailliertes Tagesprogramm:**

### **Donnerstag**

Ab 16.00 Uhr	Ankunft und Check in
16.30 – 18.00 Uhr	Tai Ji und Yoga
18.00 – 18.30 Uhr	Begrüßungsrunde und Programm
18.45 – 19.45 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr	Liegende Abendmeditation und inhaltliche Einstimmung auf das Retreat.

### **Freitag und Samstag**

08.00 – 10.15 Uhr	Meditation, Pranayama, Agni, Yoga
10.30 – 12.00 Uhr	Gesunder reichhaltiger Brunch
12.00 – 15.30 Uhr	Zeit für deinen eigenen Rhythmus
15.30 – 17.15 Uhr	Tai Ji und Qigong (erste Bewegungsabläufe)
17.15 – 17.30 Uhr	kurze Pause
17.30 – 18.30 Uhr	Regenerierende und nährnde YIN YOGA Praxis
18.45 – 19.45 Uhr	Gemeinsames Abendessen und Austausch
20.00 – 21.30 Uhr	Freitag Surprise
20.00 – 21.00 Uhr	Samstag Meditation im Liegen

### **Sonntag**

8.00 – 10.00 Uhr	Tai Ji und Yoga
10.00 – 10.30 Uhr	Abschluss und Reflektion
10.30 – 12.00 Uhr	Gemeinsamer Brunch und individuelle Abreise