

# Yoga - reconnect yourself retreat 2024



ab  
€ 545,-  
pro Person

Ein abwechslungsreicher Wochenend-Workshop der verschiedene Yoga-Themen kombiniert und Sie in die vielseitige Welt des Yoga eintauchen lässt.

Weitere Informationen zu der Kursleiterin Kristina Reich unter [www.yogabykristina.de](http://www.yogabykristina.de).

## TERMINE 2024:

19.04.-21.04.2024

06.12.-08.12.2024

## KURSPROGRAMM:

Freitag	17:30 - 19:00 Uhr 20:15 Uhr	Ankommen, Kennenlernen, sanftes Yoga und Pranayama Gemeinsames Abendessen
Samstag	08:45 - 10:00 Uhr  15:00 - 16:00 Uhr 16:15 - 17:15 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr 20:15 Uhr	Yoga Flow & Sonnengröße, anschließend gemeinsames Frühstück Harmonium Einsteigerkurs Nada Yoga und Mantramusik live Yin Yoga und Klang-Mantra Meditation Gemeinsames Abendessen
Sonntag	08:30 - 10:00 Uhr  12:30 Uhr	Vinyasa Yoga Flow, anschließend gemeinsames Frühstück Abschlussrunde

## UNSERE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- Schlemmer-Frühstücksbuffet mit Sekt
- 6-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/ veganen Alternativen
- Yoga-Programm mit Kristina Reich  
(Die Teilnahme an den einzelnen Sessions ist fakultativ.)
- Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

*Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Mindestteilnehmer 4 Personen.*



Ihre Kursleiterin:  
Kristina Reich

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung  
unter Tel. +49 (0)7656 / 70-326 oder per Email an [info@vjz.de](mailto:info@vjz.de).**