

YOGA RETREAT PAKET

Die Yogastunden finden ausschließlich im Ruheraum (Badehaus) statt.

Tägl. Yoga-Session am Vormittag	je 120 Min.
Tägl. Yoga-Session am Nachmittag (ausser am Mittwoch)	je 120 Min.
1 ärztliche Anfangsuntersuchung	40 Min.
1 ärztliche Zwischenkontrolle (inkl. manuelle Bauchbehandlung)	
1 ärztliche Abschlussuntersuchung und Besprechung	30 Min.
1 Fußreflexzonenbehandlung	25 Min.
2 Muskuläre Tiefenmassagen	je 50 Min.
1 Detox Packung und Bad	50 Min.
1 Bioimpedanzanalyse	
1 Harnanalyse	

Und 7 erholsame Nächte inkl. einer individuell auf Sie abgestimmten Verpflegung aus der Energy Cuisine „Active“.



LANSERHOF YOGA RETREAT MIT JULIEN BALMER

ANKUNFT — 16. JUNI 2019

Ankunft am Nachmittag. Erstgespräch mit Julien, dem Yogi und Retreat-Leiter (Termine je nach Ankunftszeit, Dauer: 15–20 Minuten je Person)
Willkommensdinner
LANS Med Präsentation

17.45
19.00

TAG 1 — 17. JUNI 2019

06.30–07.00	Morgentliche Meditation (täglich wechselnde Stile)
07.00–08.30	Morgentliche Hatha Yoga Stunde Belebung und Reinigung
08.45	Frühstück
10.00–12.00	Entspannung / Behandlung
13.00	Leichtes Mittagessen
13.30	Entspannung / Behandlung
15.30–16.00	Sonnengruß am Nachmittag
16.00–17.30	Abendliche Hatha Yoga Stunde Dehnung und Mobilisierung
17.30–18.00	Q&A: Die fundamentalen Prinzipien des traditionellen Yoga
18.00	Abendessen

LAN
SER
HOF

TAG 2 — 18. JUNI 2019

06.30–07.00	Morgendliche Meditation (täglich wechselnde Stile)
07.00–08.30	Morgendliche Hatha Yoga Stunde - Belebung und Reinigung
08.45	Frühstück
10.00–12.00	Entspannung / Behandlung
13.00	Leichtes Mittagessen
13.30	Entspannung / Behandlung
15.30–16.00	Sonnengruß am Nachmittag
16.00–17.30	Abendliche Hatha Yoga Stunde - Dehnung und Mobilisierung
17.30–18.00	Q&A: Chakras und die Evolution des Bewusstseins
18.00	Abendessen

TAG 3 — 19. JUNI 2019

06.30–07.00	Morgendliche Meditation (täglich wechselnde Stile)
07.00–08.30	Morgendliche Hatha Yoga Stunde - Belebung und Reinigung
08.45	Frühstück
10.00–12.00	Entspannung / Behandlung
13.00	Leichtes Mittagessen
13.30–18.00	Entspannung / Behandlung

TAG 4 — 20. JUNI 2019

06.30–07.00	Morgendliche Meditation (täglich wechselnde Stile)
07.00–08.30	Morgendliche Hatha Yoga Stunde - Belebung und Reinigung
08.45	Frühstück
10.00–12.00	Entspannung / Behandlung
13.00	Leichtes Mittagessen
13.30	Entspannung / Behandlung
15.30–16.00	Sonnengruß am Nachmittag
16.00–17.30	Abendliche Hatha-Yoga Stunde - Dehnung und Mobilisierung
17.30–18.00	Q&A: Läuterung, Reinigung & Verjüngung durch Yoga
18.00	Abendessen

TAG 5 — 21. JUNI 2019

06.30–07.00	Morgendliche Meditation (täglich wechselnde Stile)
07.00–08.30	Morgendliche Hatha Yoga Stunde - Belebung und Reinigung
08.45	Frühstück
10.00–12.00	Entspannung / Behandlung
13.00	Leichtes Mittagessen
13.30	Entspannung / Behandlung
15.30–16.00	Sonnengruß am Nachmittag
16.00–17.30	Abendliche Hatha Yoga Stunde - Dehnung und Mobilisierung
17.30–18.00	Q&A: Die Polarität von Energie im Hatha und Kundalini Yoga
18.00	Abendessen

TAG 6 — 22. JUNI 2019

06.30–07.00	Morgendliche Meditation (täglich wechselnde Stile)
07.00–08.30	Morgendliche Hatha Yoga Stunde - Belebung und Reinigung
08.45	Frühstück
10.00–12.00	Entspannung / Behandlung
13.00	Leichtes Mittagessen
13.30	Entspannung / Behandlung
15.30–16.00	Sonnengruß am Nachmittag
16.00–17.30	Abendliche Hatha Yoga Stunde - Dehnung und Mobilisierung
17.30–18.00	Closing Circle
18.00	Abendessen

TAG 7 — 23. JUNI 2019

Individuelle Abreise