

Ablaufplan YogaZeit Strala Yoga Retreat vom 7.6. bis 11.6.2024 im Urban Nature Hotel St. Peter-Ording

1. Tag und Anreisetag (Freitag, 7.6.)

ab 15.00 Uhr: Check in

17.30-19.00 Uhr: Willkommensrunde & erste gemeinsame Strala Yoga Stunde ❤️

nach dem Yoga: gemeinsames Sharing Menü im Auntie Clara

2. Tag (Samstag, 8.6.)

7.30-8.00 Uhr: lockere Jogging-Runde

9.00-10.00 Uhr: Yoga

danach, bis 12.00 Uhr: gemeinsames Frühstück

18.00-19.00 Uhr: Yoga

danach: Abendessen*

3. Tag (Sonntag, 9.6.)

9.00 -10.00 Uhr: Yoga

danach, bis 12.00 Uhr: gemeinsames Frühstück

Nachmittags - Uhrzeit + Ort nach Absprache: Strala Yoga Workshop

18.00-19.00 Uhr: Yoga

danach: Abendessen*

4. Tag (Montag, 10.6.)

7.30-8.00 Uhr: lockere Jogging-Runde

9.00-10.00 Uhr: Yoga

danach, bis 12.00 Uhr: gemeinsames Frühstück

16.30 Uhr Intervall-Lauf (ca. 45-60 Minuten)

19.00-20.00 Uhr: Yoga

nach dem Yoga: gemeinsames Sharing Menü im Auntie Clara

5. Tag und Abreisetag (Dienstag, 11.6.)

9.00 -10.00 Uhr: Yoga

danach, bis 12.00 Uhr: gemeinsames Frühstück

12.00 Uhr: individuelle Abreise

(Änderungen vorbehalten)

*(*Gemeinsames Abendessen im Hotel auf freiwilliger Basis. Ein Tisch ist für unsere Gruppe auf jeden Fall reserviert).*

***Wir freuen uns auf eine tolle Zeit zusammen mit dir im Urban Nature Hotel St.
Peter-Ording!***