

Yoga Retreat "Essential Journey into Yoga"

mit Isabel Lasthaus & Frank Schuler

15.-22. Juni 2019

BALAIANA Eco Retreat, Sardinien

Zeitl. Ablauf (Änderungen vorbehalten):

Samstag, 15. Juni 2019

Check In

18 Uhr

Come together und Vorstellung

19 Uhr

Abendessen

Sonntag, 16. Juni 2019

Erde: Grounding

9-11 Uhr

Vinyasa

Frank

11 Uhr

Brunch

17-19 Uhr

Yin/Yoga Nidra/Meditation Isabel

19.30 Uhr

Abendessen

Montag, 17. Juni 2019

Feuer: Rock Your Fire

9-11 Uhr

Vinyasa

Isabel

11 Uhr

Brunch

17-19 Uhr

Energiearbeit

Frank

19.30 Uhr

Abendessen

Dienstag, 18. Juni 2019

Wasser: Break The Waves

9-11 Uhr

Vinyasa

Frank

11 Uhr

Brunch

17-19 Uhr

Super Slow Flow

Isabel

19.30 Uhr

Abendessen

Mittwoch, 19. Juni 2019

Yoga off the mat - Ausflugstag im Balaiana

8.30 Uhr

Frühstück

9.00 Uhr

Abfahrt vom Center zum optionalen Bootsausflug zu den

Maddalena Inseln

ca. 10.00 Uhr

Der Bootsausflug startet im Hafen von Palau | Er umfasst zwei Zwischenstops in traumhaften Buchten inkl. Badeaufenthalt, einen Stop in La Maddalena (schöne kleine Stadt auf der Hauptinsel) und ein Mittagessen auf dem Boot (Pasta mit Fisch / vegetarisch), Preis Bootsfahrt inkl. Mittagessen vor Ort zu bezahlen, der Preis ist individuell, wird vor Ort bekanntgegeben und ist nicht im Retreatpackage enthalten.

ca. 17.30 Uhr

Rückkehr in Palau, dort kann man noch einen Aperitif am Hafen nehmen und in einem lokalen Restaurant zu Abend essen (an diesem Tag gibt es kein Abendessen im Retreat Center)

Donnerstag, 20. Juni 2019	Luft: Time To Fly	
9-11 Uhr	Vinyasa	Isabel
11 Uhr	Brunch	
17-19 Uhr	Breathwork	Frank
19.30 Uhr	Abendessen	
Freitag, 21. Juni 2019	Alles eins: Earth, Wind and Fire	
9-11 Uhr	Vinyasa	Frank
11 Uhr	Brunch	
17-19 Uhr	Atem und Meditation	Isabel
19.30 Uhr	Abendessen	
Samstag, 22. Juni 2019		
8-8.45 Uhr	Morgenmeditation	Isabel+Frank
9 Uhr	Frühstück & Abreise	