

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 Balaian

8.30 Uhr

Frühstück

9.00 Uhr

Maddalena Inseln

Abfahrt vom Center zum optionalen Bootsausflug zu den

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 € 40,- vor Ort zu bezahlen

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

9-11 Uhr
11 Uhr
17-19 Uhr
19.30 Uhr

Luft: Time To Fly

Vinyasa
Brunch
Breathwork
Abendessen

Isabel

Frank

Freitag, 21. Juni 2019

9-11 Uhr
11 Uhr
17-19 Uhr
19.30 Uhr

Alles eins: Earth, Wind and Fire

Vinyasa
Brunch
Atem und Meditation
Abendessen

Frank

Isabel

Samstag, 22. Juni 2019

8-8.45 Uhr
9 Uhr

Morgenmeditation
Frühstück & Abreise

Isabel+Frank