

„Rock The Chakras“ Yoga-Retreat mit Julia im Hotel Bayernwinkel  
11.06. – 14.06.2020

## **Programm:**

### **11.06.2020**

Anreisetag Check in 15.00-20.00 Uhr

16.15 – 16.30 Begrüßung Yogaraum

16.30 – 18.00 Wurzel-Chakra: Mit beiden Beinen auf der Erde stehen (Yang)

18:00 – 19:30 Abendessen

20:00 – 21:30 Sakral-Chakra: Mein energetischer Mittelpunkt (Yin)

### **12.06.**

07:30 – 08:30 Nabel-Chakra: Kraft für Selbstbewusstsein (Yang)

08:30 – 10:00 Frühstück

10:00 – 12:00 Freizeit / Anwendungen

12:00 – 13:30 kleines Mittagessen

13:30 – 16.30 Freizeit / Anwendungen

16.30 – 18.00 Herz-Chakra: Lieben können (Yin)

18:00 – 19:30 Abendessen

20:00 – 21:00 Kehel-Chakra: Wirksam kommunizieren (Mantra chanten)

### **13.06.**

07:30 – 08:30 Stirn-Chakra: Die Intuition stärken (Meditation)

08:30 – 10:00 Frühstück

10:00 – 12:00 Freizeit / Anwendungen

12:00 – 13:30 kleines Mittagessen

13:30 – 16.30 Freizeit / Anwendungen

16.30 – 18.00 Kronen-Chakra: Rückkehr zum Selbst (Yang)

18:00 – 19:30 Abendessen

ab 19:30 gemütlicher Ausklang ☺

### **14.05.2019**

Abreisetag

08:30 – 10:00 gemeinsames Frühstück

Check out bis 11 Uhr

Kurzfristige Änderungen behalte ich mir vor.

Bitte bringt Eure eigenen Matten, Sitzkissen, Blöcke und Gurte mit!