

Detox & Erblühen Yoga-Retreat am Ortasee

mit Martine Barro, 25.4.2024 - 28.4.2024

Detox
Entgiften
Erbühen & Strahlen



Ort:

[Retreat-Hotel Centro d'Ompio](#), Pratolungo, I -28028 Pettenasco

Programm:

Donnerstag:

Individuelle Anreise oder Fahrgemeinschaften

Ab 13:00: Einchecken und auf Wunsch Imbiss

15:00-15:30: Begrüssung

15:30-17:30: Yoga-Praxis für den Stoffwechsel

18:30-19:30: Abendessen

20:00-21:00: Progressive Muskelentspannung

Freitag:

07:45-08:30: Der gute Sitz & Meditation

08:30-09:30: Frühstück

10:15-12:45: Yoga zur Stärkung vom Verdauungsfeuer

13:00-14:00: Mittagessen

15:00-17:00: Yoga zur Entschlackung und Entgiftung

18:30-19:30: Abendessen

20:00-21:00: Yoga Nidra

Samstag:

07:45-08:30: Der gute Sitz & Meditation

08:30-09:30: Frühstück

10:15-12:45: Yoga zum Erblühen

13:00-14:00: Mittagessen

15:00-17:30: Frei oder personalisiertes Yoga mit Martine

18:30-19:30: Abendessen

20:00-21:00: Yoga zur Entspannung

Sonntag:

07:45-08:30: Meditation & Atmung

08:30-09:30: Frühstück

10:15-12:45: persönliche Yoga-Session für den Alltag – Detox & Shine

13:00-14:00: Mittagessen

Kosten:

Hotel: 3 Übernachtungen, Vollpension

- o DZ zur Einzelbenutzung mit Dusche/Bad (p.Pers) 432.-
- o DZ zur Doppelbenutzung mit Dusche/Bad (p.Pers) 300.-

Yoga: 440.-

Total: ab CHF 740.-

Mitgliedschaft Centro d'Ompio und Kurtaxen werden beim Check-in beglichen (8 €)

Anmeldung: m.barro@yogapraxisthun.ch, 079 704 66 46

