



Ablauf-Plan für das ganzheitliche Yoga-Retreat mit Valeria Leifkes vom 01. Bis 03. November 2024



Freitag Anreise

- **ab 15 Uhr:** Check-In und Bezug des Wohlfühl-Zimmers, Getränk oder Leichtes zum Essen steht am Natur-Happen-Buffer in der Spinnstube bereit
- **16:00 bis ca. 17:30 Uhr:** Treffen im Foyer, Begrüßung und gemeinsame Hausführung mit Blick hinter die Kulissen von Land Gut Höhne
- **18:30 bis 19:30 Uhr:** Bio-Bufferet mit Live-Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **20:00 bis 21:00 Uhr:** Übungs-Einheit im Yoga-Raum: Nada Yoga, Chakrenreise mit Klang und Stimme
- **anschließend bis ca. 22 Uhr:** individueller Ausklang z.B. im Turmzimmer oder auf dessen Terrasse verweilen, in der Neandertal Therme mit Warmwasser-Bad, Saunen, Ruhen, Räume der Sinne

Samstag

- **7:30 bis 9:00 Uhr:** morgendliche Yoga-Einheit: erdender Vinyasa-Yoga-Flow, Pranayama und Meditation, draußen im Park, wenn das Wetter es zulässt, sonst drinnen im Yoga-Raum
- **9:15 bis ca. 10:45 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Bufferet gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **11:00 bis 15:30 Uhr:** Zeit zum Nachspüren, für sich allein oder gemeinsam, z.B. Verabredung zum Spaziergang oder Nutzen des Wellness-Tages-Angebotes von Land Gut Höhne
- **zwischen 13:00 und 17:00 Uhr** ist das Natur-Happen-Bufferet geöffnet für Getränke, Leichtes und nährnde Kleinigkeiten zum Essen
- **16:00 bis 18:00 Uhr:** Yoga-Einheit: Yin Yoga innere Einkehr, ausgleichende Übungen mit Klang
- **18:30 bis 19:30 Uhr:** Bio-Bufferet mit Live Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am separaten Yogi-Tisch
- **20:00 bis 20:30 Uhr:** im Yoga-Raum: Achtsamkeitsübung im Gehen draußen, wenn das Wetter es zulässt, sonst im Yoga-Raum
- **ab 20:30 Uhr:** individueller Tagesausklang, im Yoga-Raum oder auf angrenzender Terrasse verweilen, möglich auch an der Feuerschale oder in der Neandertal Therme saunieren

Sonntag Abreise

- **7:30 bis 9:00 Uhr:** morgendliche Yoga-Einheit: Vinyasa-Yoga-Flow mit Klang, Sound und Düften im Yoga-Raum
- **9:15 bis ca. 10:15 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Bufferet gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **10:30 Uhr:** im Yoga-Raum: Yoga-Einheit und Abschiedsrunde
- **11:00 Uhr:** Zimmer Check-Out, Abreise