



## Ablauf-Plan für das ganzheitliche Yoga-Retreat mit Rebecca Heiduk vom 04. Bis 06. Oktober 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-Buffer mit Live-Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **20:00 bis 21:00 Uhr:** Übungs-Einheit im Yoga-Raum Turmzimmer: "Einchecken und Herunterfahren" mit Vinyasa und Yin Yoga
- **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: „Den Tag begrüßen" mit Vinyasa und Meditation, je nach Wetter und Wunsch draußen im Park oder drinnen im Turmzimmer
- **9:15 bis ca. 10:45 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Buffer 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-Buffer geöffnet für Getränke, Leichtes und nährnde Kleinigkeiten zum Essen
- **16:00 bis 18:00 Uhr:** Yoga-Einheit: "Tiefenentspannung und Erfrischung" mit Yin Yoga und Yoga Nidra
- **18:30 bis 19:30 Uhr:** Bio-Buffer mit Live Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am separaten Yogi-Tisch
- **20:00 bis 20:30 Uhr:** im Turmzimmer: "Herzöffnender Abendausklang" mit Yin Yoga und Mantren
- **ab 20:30 Uhr:** individueller Tagesausklang, im Turmzimmer oder auf angrenzender Terrasse verweilen, möglich auch an der Feuerschale oder in der Neandertal Therme

### Sonntag Abreise

- **7:30 bis 9:00 Uhr:** morgendliche Yoga-Einheit: "Tiefe Dankbarkeit" mit Yin Yoga, Vinyasa und Meditation je nach Wetter und Wunsch draußen im Park oder drinnen im Turmzimmer
- **9:15 bis ca. 10:15 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Buffer gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **10:30 Uhr:** im Yoga-Raum: Abschiedsrunde "Wünsch dir was" mit Meditation, Ausrichtung auf den Tag
- **11:00 Uhr:** Zimmer Check-Out, Abreise