Wandern-Yoga-Retreat Sabine Kunz 28.08.-30.08.2026

Freitag 28.08.26

- Anreise, Check-in ab 15:00 Uhr
- Um 16:00-16:30 Uhr lernen wir uns kennen.
- Von 16:30-17:30 Uhr findet unser Ankommens-Hatha Yoga mit Entspannung statt.
- Das gemeinsame Abendessen beginnt um 18:00 Uhr.

Samstag 29.08.26

- Den Tag beginnen wir von 07:30-08:30 Uhr mit einem Morgen-Yoga mit sanften Flow Bewegungen und Entspannung
- Das Frühstück findet im Anschluss statt.
- Von 10.30 – 15:30 Uhr wandern wir (ca. 14 km) mit Mittagspause
- Von 16:30 – 17:30 Uhr führen wir eine Yoga-Einheit für mehr Kraft in der Hüfte durch und dehnen uns dabei ausgiebig, mit Entspannung.
- Das gemeinsame Abendessen beginnt um 18:00 Uhr.

Sonntag 30.08.26

- Den Tag beginnen wir von 07:00-08:00 Uhr Morgen-Yoga mit sanften Flow Bewegungen und Entspannung.
- Das Frühstück findet im Anschluss statt.
- Das Auschecken kann bis 10:00 Uhr erfolgen
- Von 10:15 -14:30 Uhr treffen wir uns zur Wanderung (ca. 12 km)

Nach dem Wandern lassen wir mit einer gemeinsamen Kaffeetafel das Wochenende ausklingen.

~ Verabschiedung und Abreise ~

Bitte mitbringen:

Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Kissen
Wanderausstattung für die beiden Tagestouren, Witterungsangepasst. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt.
Bitte beachten Sie entsprechende körperliche Fitness für die beiden Wanderungen.