

START WITH LUST FOR LIFE!



FREITAG:

WELCOME FLOW | 17:30 bis 18:30

Ein Flow im Takt der Musik, für einen gefühlvollen Start ins Retreat

Lust for Life Yoga Kamin Zeit | ab 20.30 Uhr

SAMSTAG:

SLOW MORNING | 8:30 – 9:15 Uhr:

Eine Praxis, die dich aufwachen und in deinem Körper ankommen lässt.

FLOW TO YIN | 17:30 – 18.30 Uhr:

Erst ein Flow, der Dich ins fühlen und fließen bringt und im Anschluss eine erdende Yin Praxis, die dir hilft Verspannungen zu lösen und mehr Ruhe zu finden.

Lust for Life Yoga Kamin Zeit | ab 20.30 Uhr



SONNTAG:

RELAXE & MOVE ON | 9:00 – 10:00 Uhr:

Die Abschlussklasse deines Lust for Life Yoga Retreats greift nochmal deine Highlights auf und lässt Dich mit neuer Kraft und Entspannung abreisen.

Janine Mikolajczak

<https://www.lustforlife.yoga>