

# KURSPLAN FÜR DAS YOGA-ATEM-RETREAT AM GARDASEE 03.-10.10.2026

Samstag, 03.10.	Sonntag, 04.10.	Montag, 05.10.	Dienstag, 06.10.	Mittwoch, 07.10.	Donnerstag, 08.10.	Freitag, 09.10.	Samstag, 10.10.
	7 Uhr Guten Morgen Yoga (Yogaraum)	7 Uhr Guten Morgen Yoga*	7 Uhr Guten Morgen Yoga*	7 Uhr Guten Morgen Yoga*	7 Uhr Guten Morgen Yoga*	<b>FREIE ZEIT</b>	<b>FRÜHSTÜCK &amp; CHECK OUT</b>
	<b>8-10 UHR FRÜHSTÜCK</b>	<b>8-10 UHR FRÜHSTÜCK</b>	<b>8-10 UHR FRÜHSTÜCK</b>	<b>8-10 UHR FRÜHSTÜCK</b>	<b>8-10 UHR FRÜHSTÜCK</b>		
	11:30 Uhr Atemtraining 12 Uhr Progressive Muskelentspannung (Yogaraum)	11:30 Uhr Chakra Balance 12 Uhr Yoga Nidra (Yogaraum)	11:30 Uhr Faszien & Atem 12 Uhr Verbunden Atmen (Yogaraum)	11:30 Uhr Atemtöne 12 Uhr Traumreise (Yogaraum)	11:30 Uhr Atemsession 12 Uhr Bergmeditation (Yogaraum)		
17 Uhr Begrüßungsrunde	16:30 Uhr Hatha Yoga (Fokus: Füße & Becken) (Yogaraum)	16:30 Uhr Vinyasa Yoga (Fokus: Herz & Schulter-Nacken) (Yogaraum)	16:30 Uhr Yin Yoga (Fokus: Solarplexus) (Yogaraum)	16:30 Uhr Yogilates mit Ball & Band (Yogaraum)	16:30 Uhr Restorative Yoga & Feldenkrais (Yogaraum)  Abschlussrunde		
<b>18:30 UHR ABENDESSEN</b> von der Villa (kalte Platte)			<b>18:30 UHR</b> Veganes <b>ABENDESSEN</b>		<b>18:30 UHR</b> Veganes <b>ABENDESSEN</b>		
			21 Uhr Neurogenes zittern (Yogaraum)				



\*Ort: Yogaraum, bei den Olivenbäumen oder am Strand (Stimmen wir, je nach Wetter, Vorort ab.).