

**Levi-Yoga-Retreat
Kapellenhof**

vom 22. bis 24.11.2024



Levi-Yoga Retreat Kapellenhof Programm:

Freitag,

- Ankunft: 15:00 - 16:00 Uhr**
- 16:30 Uhr Begrüßung, Visualisation und Yoga und Meditation**
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen**
- 20:30 – 21:30 Uhr Philosophie und Einführung in Levi-Yoga und Praxis!
Zeremonie der Elemente, Feuer, Erde, Wasser, Luft!
(Reinigung Deines Energiefeldes, Aura)**

Samstag,

- 08:00 – 09:30 Uhr Levi-Yoga sanft und effektiv! Körper und Geist erweitern**
- 9.30 Uhr gemeinsames Frühstück**
- 10:30 Uhr Meditation, Blockaden lösen, Inneres Kind heilen...**
- 12:00 Uhr Mittagspause, Spaziergang im Wald!
Verbindung mit der Natur stärken!**
- 16:00 – 17:30 Uhr Levi-Yoga**
- 18:00 – 18:30 Uhr Pranayama, Meditation und Entspannung**
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen**
- 21:00 Uhr Yoga-Nidra, Fantasiereise, Lagerfeuer**

Sonntag,

- 08:00 – 09:30 Uhr Yoga sanft und effektiv!**
- 9.30 Uhr gemeinsames Frühstück**
- 11:30 Uhr Meditation, Ritual der Befreiung, stärken Deiner Kräfte!**
- 12:00 Uhr Mittagspause**
- 14:30 – 15:00 Uhr, Meditation, Entspannung**
- 15:00 Uhr Verabschiedung und Vision,**