

**Levi-Yoga-Retreat
Kapellenhof**

vom 27. bis 29.09.2024



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,