

# Vini Yoga Retreat - Ablauf

mit Christina Paffrath-Hennemann

Datum: **Freitag, 16.04. – 24.04.2027 und 23.04. bis 30.04.2027**

Freitag, Ankunft, etwa 17 Uhr Begrüßungsrunde (wir passen hier die Zeit noch an die Fährankunft an)

Samstag	08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Morning Hatha Yoga 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Vini Yoga
Sonntag	08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Morning Hatha Yoga 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Vini Yoga und Meditation
Montag	freier Tag zum Erkunden und Genießen unserer wunderschönen Insel
Dienstag	08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Morning Yoga 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Yogameditation
Mittwoch	08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Morning Yoga 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Vini Yoga und Pranayama
Donnerstag	08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Morning Yoga 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Vini Yoga und Yoga Nidra 18.00 Uhr ayurvedisches Abendessen (3-Gänge-BIO-Abend-Menü vegetarisch)
Freitag	10.00 Uhr Abreise

Yogaraum Haus AnNatur, Dellerstraße 14

Programm – vorbehaltlich, es können sich kurzfristig die Zeiten ändern