

Jivamukti Yoga x Movement Retreat | Vogesen

mit Gloria & Stefan

Datum: 14.05 – 17.05.2027

Vogensenhof | Frankreich

7 Chemin du Beignet
88120 Le Syndicat

Gloria Karlein
flowwithglory@gmail.com
Stefan Jäger
vasan.jaeger@gmail.com

Freitag | 14.05.2027

- Anreise ab 14.30 Uhr
- 16.00 Uhr Austausch & Kennenlernen
- 16.30 Uhr Movement Praxis
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Satsang & Meditation

Samstag | 15.05.2027

- 08.00 Uhr Morgenmediation, Pranayama & Kriyas
- 08.30 Uhr Jivamukti Yoga Praxis
- 10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- Mittag und Nachmittag zur freien Verfügung
- 15.00 Uhr Mittagssnack
- 16.30 Uhr Movement Workshop
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.30 Uhr Satsang, Meditation & Aarti

Sonntag | 16.05.2027

- 08.00 Uhr Morgenmediation, Pranayama & Kriyas
- 08.30 Uhr Jivamukti Yoga Praxis
- 10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- Mittag und Nachmittag zur freien Verfügung
- 15.00 Uhr Mittagssnack
- 16.30 Uhr Movement Workshop
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.30 Uhr Satsang, Meditation & Aarti

Montag | 17.05.2027

- 08.00 Uhr Morgenmeditation, Pranayama & Kriyas
- 08.30 Uhr Jivamukti Yoga Praxis
- 10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- 12.00 Uhr Abschlussrunde
- 14.00 Uhr Abreise

Packliste:

- Yogamatte
- 2 Yoga Blöcke
- Yoga Gurt
- 1-2 Decke(n)
- Meditationskissen (optional)
- Augenmaske (optional)
- Großes Handtuch für die Sauna / Bademantel
- Warme Kleidung
- Festes Schuhwerk
- Yoga Klamotten
- Weiße / helle Kleidung / festliche Kleidung