

## **Kakao & Yin Yoga in den Bergen | Entspannung und Klarheit in 3 Tagen**

### **Beispiel - Programm**

#### **Donnerstag, 10. Oktober**

- **15:00 - 17:00 Uhr:** Check-In und Willkommens-Apéro
- **17:00 - 19:00 Uhr:** Eröffnungszeremonie und Yin Yoga Session
- **19:30 Uhr:** Willkommens-Dinner

#### **Freitag, 11. Oktober**

- **7:30 - 9:00 Uhr:** Morgendliches Pranayama, Kakaozeremonie, Meditation
- **9:00 Uhr:** Frühstück
- **10:00 - 11:00 Uhr:** Waldspaziergang und Meditation
- **Freie Zeit für Entspannung, Lesen und Spa-Behandlungen**
- **17:30 - 19:00 Uhr:** Abendliche Kakaozeremonie und Yin Yoga
- **19:30 Uhr:** Dinner

#### **Samstag, 12. Oktober**

- **7:30 - 9:00 Uhr:** Morgendliches Pranayama, Kakaozeremonie, Meditation
- **9:00 Uhr:** Frühstück
- **10:00 - 11:00 Uhr:** Magisches Waldritual und Meditation
- **Freie Zeit für persönliche Reflexion, Waldspaziergänge und Spa-Behandlungen**
- **17:30 - 19:00 Uhr:** Abendliches Ritual und Yin Yoga
- **19:30 Uhr:** Dinner

#### **Sonntag, 13. Oktober**

- **7:30 - 9:00 Uhr:** Abschlusszeremonie mit Kakao und Reflexion
- **9:00 Uhr:** Frühstück
- **12:00 Uhr:** Check-Out