

Das YogaEasy.de-Allstars Retreat 2015 – Programm



Zeit und Ort	Samstag, 03.10.	Sonntag, 04.10.	Montag, 05.10.	Dienstag, 06.10.	Mittwoch, 07.10.	Donnerstag, 08.10.	Freitag, 09.10.	Samstag, 10.10.
7:00 - 8:00 Uhr Yogaterrasse am Strand			Kundalini Meditation <i>Patrick</i>	Sunrise Yoga und Meditation <i>Kristin</i>	Yin Yoga und Yoga Nidra <i>Ranja</i>	Spirit Yoga Level 1 Grundlagen <i>Patricia</i>	Spirit Yoga Level 1 Grundlagen <i>Patricia</i>	
7:15 - 10:30 Uhr im Restaurant	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00 - 12:00 Uhr Yogapatio	Vinyasa Yoga Körperkräftigung, Dehnung <i>Patrick</i>	Vinyasa Yoga – Mein Herz tanzt Herzöffnung <i>Nicole</i>	Hatha Yoga <i>Christiane</i>	Vinyasa Yoga – Being in love with what you do – Öffnend, Schwerpunkt Rückbeugen <i>Nicole</i>	Spirit Yoga Level 2 <i>Patricia</i>	Yoga Detox (90 Min) <i>Christiane</i>		
10:00 - 12:00 Uhr Yogaterrasse	Yoga für Anfänger <i>Christiane</i>	Herausfordernde Vinyasa Jivamukti Stunde Langes Halten, Meditation <i>Patrick</i>	Vinyasa Yoga – Slow Motion Yoga intensives Zeitlupen-Yoga mit Jazz <i>Kristin</i>	Spirit Yoga Level 1 Grundlagen <i>Patricia</i>	Vinyasa Yoga – Vertrauen auf das Bauchgefühl Kraftvoll, Bandhas, Stärke in der Mitte aufbauen <i>Nicole</i>	Spirit Yoga Level 2 (90 Min) <i>Patricia</i>		
10:00 - 12:00 Uhr Yogaraum	Hatha Yoga für den Rücken <i>Anna</i>	Hatha Yoga <i>Anna</i>	Vinyasa Yoga <i>Nicole</i>	Medical Yoga Focus Rücken <i>Christiane</i>	Hatha Yoga <i>Anna</i>	Slow Motion Vinyasa Yoga (90 Min) <i>Kristin</i>		
12:00 - 15:15 Uhr im Restaurant	Check-in	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Check-out
14:00 - 16:00 Uhr Yogapatio	14 Uhr	Hatha Yoga <i>Anna</i>	Eine Odyssee im Liegen – Yoga ohne Hund <i>Kristin</i>	Yin Yoga und Yoga Nidra <i>Ranja</i>	Herausfordernde Vinyasa Jivamukti Stunde Langes Halten, Meditation <i>Patrick</i>	Hatha Yoga <i>Anna</i>	11:30 - 12:30 (Wiese)	12 Uhr
16:00 - 18:00 Uhr Yogapatio		Vinyasa Yoga – Burning in the name of love Intensiv, Fokus Drehhaltungen <i>Nicole</i>	Hatha Yoga <i>Anna</i>	Vinyasa Yoga – Spezial Hüftöffner <i>Patrick</i>	Spirit Yoga Level 2 <i>Patricia</i>	Herausfordernde Vinyasa Jivamukti Stunde Langes Halten, Meditation <i>Patrick</i>	Finale Abschieds-Yogastunde mit den Lehrern und Videodreh	
16:00 - 18:00 Uhr Yogaterrasse		Vinyasa Yoga <i>Patrick</i>	Vinyasa Yoga – The self in the mirror Langsam, Vorbeugen, Hüftöffner <i>Nicole</i>	Medical Yoga Focus Flexibilität <i>Christiane</i>	Hatha Yoga für die Schultern <i>Anna</i>	Hatha Yoga <i>Christiane</i>		
16:00 - 18:00 Uhr Yogaraum		Medical Yoga Focus Füße <i>Christiane</i>	Faszien Yoga Special <i>Christiane</i>	Hatha Yoga <i>Anna</i>	Yoga für Alle Körperkräftigung, Dehnung <i>Patrick</i>	Yin Yoga und Yoga Nidra <i>Ranja</i>	Nachmittag: Ausflug mit Bus & Guide	Abreise
18:30 - 19:30 Uhr Yogapatio		Abend-Meditation mit meditativer musikalischer Begleitung <i>Kristin</i>	Yin Yoga und Yoga Nidra für einen entspannten und gesunden Schlaf <i>Ranja</i>		Abend-Meditation mit meditativer musikalischer Begleitung <i>Kristin</i>			
Sonnenuntergang ca. 19:30 Uhr								
18:30 - 21:45 Uhr im Restaurant	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
Abendprogramm	21 Uhr Welcome Drink und Begrüßung in der Strandbar	Entspanntes Get-Together und Kennenlernen in der Strandbar mit Lounge-Musik von unserem Yoga-DJ „Der Lächelnde Schamane“	20:30 im Yogapatio Lesung Kristin Rübesamen Anschließend: Live Music in der Strandbar	Griechische Nacht mit Live Band und Tanz in der Strandbar	20:30 im Yoapatio Vortrag Anna Trökes „Warum Yoga bei Stress hilft“ Anschließend Strandbar: Dancefloor Yoga-Beats mit unserem Yoga-DJ „Der Lächelnde Schamane“	Duett „Fuego De Lunar“ in der Lobby Bar Auf eigene Faust: Abendprogramm in Korfu Stadt	Gemeinsames Abendessen und anschließend Abschieds-Cocktail in der Strandbar	

Legende Yoga-Level

- Vinyasa
- Hatha
- Anfänger
- Für Alle