

YOGA, MEDITATION, WELLNESS

YOGA-RETREAT IN TIROL

28.9. - 1.10.2023

YOGA
MEDITATION
WELLNESS



Yoga und Meditation intensiv erleben! So kannst du dich von Altlasten befreien und mit neuer Energie den Herbst einladen.

WWW.MELANIE-SCHOCH.DE

Yoga Herbst Retreat

mit Melanie Schoch

Das Programm:

Donnerstag:

ab 15 Uhr: Anreise und Check-In
der Wellness-Bereich kann bereits genutzt werden

17:00 Uhr: Welcome-Circle mit Yoga und Meditation (ca. 60 Minuten)

20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:00 Uhr: Vortrag über den Emotioncode von Monika Hoffmeier - mehr Infos:
www.wundervoll-emotionscode.de (Teilnahme freiwillig)

Freitag und Samstag:

07:30 - 08:00 Uhr: stille Meditation (Optional)

08:00 - 09:30 Uhr: Vinyasa Yoga Flow

10:00 Uhr: Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Zeit für dich: Wellness, Wandern, Lesen, Meditation (13 Uhr Mittagessen)

16:00 Uhr: Mantra Chanting und Yin Yoga (ca. 75 Minuten)

20:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

21:00 Uhr: an beiden Abenden wird es jeweils einen Vortrag über Meditation und Achtsamkeit geben.

Sonntag:

07:30 - 08:00 Uhr: stille Meditation (Optional)

08:00 - 09:30 Uhr: Vinyasa Yoga Flow

10:00 Uhr: Reichhaltiges Frühstücksbuffet

11:00 Uhr: Meditation und Abschluss-Runde



YOGA, MEDITATION, WELLNESS

Yoga Herbst Retreat

mit Melanie Schoch

Wer bin ich?

Das Retreat wird von mir (Melly) gehalten, gemeinsam mit dir machen wir es zu unserer Zeit, in der jeder seinen Teil zu einem wunderschönen Erlebnis beiträgt.

Ich bin ausgebildete Hatha-Yogalehrerin und unterrichtet Vinyasa, Yin und Restorative Yoga in München und praktiziere selbst schon seit vielen Jahren leidenschaftlich Yoga. Zudem bin ich ausgebildete Heilpraktikerin und tauche gerade tiefer in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein.

Mehr zu mir findet ihr hier:

www.melanie-schoch.de

www.instagram.com/melanieschoch.yoga/

Meine Kontaktdaten:

Tel.: 0177 8371851

oder per E-Mail: yoga@melanie-schoch.de

Bei Fragen kannst du dich gerne jederzeit bei mir melden.

