

# Yoga Retreat mit Miriam Frieser

**19.-21.05.2018**



Spüren Sie wahre Magie und Tiefe, wenn die zauberhafte Yoga-Lehrerin Miriam Frieser auch bekannt als "Mimi" Sie in ein sinnliches Reich tiefer Entspannung, wertvoller Erkenntnis und ganzheitlicher Balance führt. Es erwartet Sie ein Wochenende mit energetisierenden Yoga Flows, Playtime auf der Matte und eine extra Portion Seelenbalsam mit Gentle Yoga und Meditation. Egal ob Sie erfahrener Yogi oder Anfänger sind - Mimi wird Sie mit Neuem, Lehrreichen und Spannendem bereichern.

## ABLAUFPLAN

### Samstag, 19.05.2018

bis 16:30 Uhr Anreise  
17:30 Uhr Begrüßung mit Yoga Einheit 1: Yin Yoga / Slow Flow Yoga und (75 Min.)  
19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 20.05.2018

07:30 Uhr Yoga Session: Dynamic Vinyasa Flow - energetisierend und dynamisch (60 Min.)  
09:00 Uhr Frühstück  
11:00 Uhr Yoga Einheit 2: Yoga mit Workshop Charakter, wobei der Fokus auf Technik und Ausrichtung liegt (ca. 90 Min.)  
13:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung  
17:30 Uhr Yoga Einheit 3: Yin Yoga / Slow Flow Yoga und Meditation (75 Min.)  
19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

### Montag, 21.05.2018

07:30 Uhr Sunrise Yoga Flow: sportlich und dynamisch (60 Min.)  
09:00 Uhr Frühstück  
11:00 Uhr Abreise