

# Yogaretreat mit Barbara Baer

Freitag, 26. ab 17.00 Uhr bis Sonntag, 28.1.2024 14.00 Uhr

## Programm

Freitag, 26.1. Ankunft ab 16.00 Uhr

- 17.00 -18.00 Yoga
- 18.30 Abendessen
- 20.00-21.00 Meditation&Mantren

Samstag, 27.1.

- 7.00-8.00 Morgenyoga
- 8.15 – 9.00 Frühstück
- 10.30- 12.00 Yoga
- 12.15 Mittagessen
- Zeit zur freien Verfügung
- 16.30- 18.00 YinYoga
- 18.30 Abendessen
- 20.30- 21.30 Yoga Nidra

Sonntag. 28.1.

- 8.15 -9.00 Frühstück
- 10.30-12.00 Yoga
- 12.15 Mittagessen
- [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch) ,

[www.barbaramachtjetztyoga.com](http://www.barbaramachtjetztyoga.com)