

INTEGRAL YOGA ZENTRUM AUGSBURG-BOBINGEN

TamanGa Retreat

Sonntag, 23.05. – Freitag, 28.05.2027

TamanGa Retreat Center · Steiermark, Österreich

Sonntag 23.05.2027

14.00 Uhr	Anreise
16.00 – 17.15 Uhr	Ankommen mit einer sanften Yoga Einheit · <i>Heike</i>
17.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Einstimmung / Vorstellung der Referentinnen, Teilnehmer/innen und des Programms · <i>Alle</i> Singender Ausklang · <i>Eva</i>
22.00 Uhr	Rückzug in die Stille und gute Nacht

Montag 24.05.2027

Früh auf	Im Teich schwimmen, kleiner Spaziergang
07.45 – 09.30 Uhr	Integral Yoga Hatha · <i>Eva Indrani</i> Mantra Singen, Asanas, Tiefenentspannung, Pranayama mit kleiner Abschluss-Meditation
09.00 – 11.00 Uhr	Brunch
11.15 – 12.30 Uhr	„Lila, das Spiel des Lebens“ – Raja Yoga, philosophische Einführung in das Thema der Woche · <i>Heike</i>
Zeit für Dich	In den Schwebeschaukeln reflektieren, Schwimmteich genießen, in den Massagesesseln verwöhnen, Waldbaden in der Hängematte, Spazierengehen, Lesen, Träumen ...
16.15 – 17.45 Uhr	Breath Work „Von der Dunkelheit zum Licht“ · <i>Heike</i>
17.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr	5-Rhythmen-Tanz / Singender Ausklang · <i>Eva & Sophie</i>
22.00 Uhr	Rückzug in die Stille und gute Nacht

Dienstag 25.05.2027

Früh auf Im Teich schwimmen, kleiner Spaziergang

07.45 – 09.30 Uhr Integral Yoga Hatha · *Heike*

09.00 – 11.00 Uhr Brunch

11.15 – 12.15 Uhr Die 3 Gunas – Raja Yoga (Philosophie) · *Heike*
Tamas / Trägheit · Rajas / Rastlosigkeit · Sattva / Ausgeglichenheit

Zeit für Dich Frei zur eigenen Gestaltung

16.15 – 17.45 Uhr Integral Yoga Hatha · *Eva Indrani*

17.00 – 19.00 Uhr Abendessen

19.15 – 21.15 Uhr Tanz der Konstitutionstypen mit Einführung · *Eva & Sophie*
Singender Ausklang

22.00 Uhr Rückzug in die Stille und gute Nacht

Mittwoch 26.05.2027

Früh auf Im Teich schwimmen, kleiner Spaziergang

07.45 – 09.15 Uhr Integral Yoga Hatha · *Heike*

09.00 – 11.00 Uhr Brunch

Deine Zeit Tu, worauf Du Lust hast ... genieße

10.45 – 13.45 Uhr AUM Meditation · *Eva & Sophie*
Dynamische Meditation mit spielerischer Darstellung und Hineinspüren in die Grundemotionen

16.30 – 17.45 Uhr Integral Yoga · *Indrani*

17.00 – 19.00 Uhr Abendessen

20.00 – 21.15 Uhr Wellness-Einheit · *Heike*

22.00 Uhr Rückzug in die Stille und gute Nacht

Donnerstag 27.05.2027

Früh auf Im Teich schwimmen, kleiner Spaziergang

07.45 – 09.30 Uhr Breath Work Session · *Eva & Sophie*

09.00 – 11.00 Uhr Brunch

Freier Tag Wanderung – Gamlitz erkunden – jeder wie er mag ... · *Indrani*

17.00 – 19.00 Uhr Abendessen

19.30 – 20.30 Uhr Singen · *Eva*

20.30 – 21.15 Uhr Rückschau & Abschluss-Ritual · *Heike*

22.00 Uhr Rückzug in die Stille und gute Nacht

Freitag 28.05.2027

Früh auf Im Teich schwimmen, kleiner Spaziergang

07.45 – 09.15 Uhr Integral Yoga · *Heike*

09.00 – 11.00 Uhr Brunch

Gute Heimreise

Integral Yoga Zentrum Augsburg-Bobingen · Programmänderungen vorbehalten