

Yoga Pura Vida - Lebensfreude und ganzheitliche Regeneration

04.10. bis 11.10.2020 in der Finca el Morisco / Andalusien

Freue dich auf eine unvergessliche Woche im Land der Sonne Andalusien. Schenke dir eine intensive und wirkungsvolle Auszeit für innere Klarheit, Lebensfreude und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Hier findest du eine besondere Möglichkeit zur inneren Entfaltung - dabei kannst du dein eigenes Thema oder Ziel selbst bestimmen. Ganz egal ob Stärkung der Selbstheilungskräfte, Entscheidungsfindung, Loslassen und Neubeginn, Selbstfindung oder einfach nur Entspannung und Ruhe. Wie auch immer du diese wundervolle Woche nutzen möchtest, gerne begleite ich dich mit meiner abwechslungsreichen und wirkungsvollen Yogapraxis. Natürlich stehe ich Dir für Einzelgespräche oder Fragen in dieser Woche gerne und jederzeit zur Verfügung.

Wir freuen uns auf dich, Flo & Kiki ☯

Programm / Deine Yoga Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 Uhr	8.30 Uhr	08.30 Uhr	08.30 Uhr	08.30 Uhr	08.30 Uhr
Welcome Yoga	Sol Yoga mit Kiki	Vinyasa Soft Flow	Sol Yoga mit Kiki	Detox	Vinyasa Soft Flow
<i>Pranayama (Atmung) / Achtsamkeit / Ankommen</i>	<i>Sag JA Rückbeugen/ herzöffnend</i>	<i>Mobilisation vitalisierend/ befreiend</i>	<i>Zentrum der Energie fließend/ stärkend</i>	<i>Yin Yoga/ Faszien Yoga</i>	<i>Mobilisation vitalisierend/ befreiend</i>
17.30 Uhr	17.30 Uhr	21.00 Uhr	17.30 Uhr	17.30 Uhr	17.30 Uhr
Detox Yoga	Yoga Feuer & Erde	Meditation	Deine Elemente	Pura Vida del Sol mit Kiki u. Flo	Yoga Feuer & Erde
<i>Yin Yoga / Faszien Yoga</i>	<i>Tribal dynamisch/ intensiv</i>	<i>„Im Fluss des Lebens“</i>	<i>Verbindung/ Sensibilisierung</i>	<i>Symbiose von Kraft u. Stille / eigene Ressourcen erkennen und aktivieren</i>	<i>Tribal dynamisch/ intensiv</i>