



W E L C O M E T O

feelMOOR

YOGA



8H YOGA RETREAT IN 4 TAGEN |  
ERNÄHRUNGSVORTRAG | THERME  
WELCOMING TEEZEREMONIE





# YOGA

PROGRAMM  
DONNERSTAG

15.30 - 16.00 UHR

WELCOMING IN DER KAMINLOUNGE MIT  
GEMEINSAMEN YOGATEE UND EINSTIMMUNG  
IN DAS RETREAT

16.30 - 17.45UHR

HATHA YOGA

AB 18.00 UHR

ABENDESSEN IM CULINARIUM

IM ANSCHLUSS

AUSKLANG DES ABENDS AN DER FEELBAR ZUM  
NÄHEREN KENNENLERNEN DER RETREAT  
TEILNEHMER | ALTERNATIV TIME TO SPA - EIN  
KLEINER SAUNAGANG ODER THERMENBESUCH  
BIS 22:00 UHR

---

MOOR & DELUXE VARIANTE  
MOORBAD INKL. ARZTCHECK





# YOGA

## PROGRAMM

### FREITAG

7.00 - 10.00 UHR  
VITALFRÜHSTÜCK IM CULINARIUM

8.00 - 9.15 UHR  
NORDIC WALKING IM WURZACHER RIED

10.30 - 12.00 UHR  
CHAKREN YOGA

15.30 - 16.30 UHR  
GESUNDHEITSVORTRAG: ERNÄHRUNG

17.15 - 18.45 UHR  
YIN YANG YOGA

AB 18.45 UHR  
ABENDESSEN IM CULINARIUM

---

MOOR & DELUXE VARIANTE  
GANZKÖRPERMASSAGE

MOOR VARIANTE  
MOORBAD INKL. ARZTCHECK



# YOGA

## PROGRAMM

### SAMSTAG

ab 7.00 Uhr

VITALFRÜHSTÜCK IM CULINARIUM

13.00 - 14.30 Uhr

MEDITATION DER 4 HIMMELSRICHTUNGEN MIT  
ÜBERGANG INS VINYASA YOGA

15.30 - 17.00 Uhr

FASZIEN-YOGA

17.15 - 18.00 Uhr

ENDMEDITATION

ab 18.00 Uhr

ABENDESSEN IM CULINARIUM

IM ANSCHLUSS

AUSKLANG DES ABENDS AN DER FEELBAR  
ZUM NÄHEREN KENNENLERNEN DER RETREAT  
TEILNEHMER | ALTERNATIV TIME TO SPA - EIN  
KLEINER SAUNAGANG ODER THERMENBESUCH  
BIS 22:00 UHR

ICH ATME EIN. UND KOMME ZUR RUHE. ICH ATME AUS.  
UND LÄCHLE. HEIMGEKEHRT IN DAS JETZT WIRD  
DIESER MOMENT EIN WUNDER.