

## Ablauf

**Retreat Yoga, Zen-Karate und Stressmanagement auf der Insel Iz in Kroatien vom 29.04. – 06.05.2023 mit Senséi Frank Neumann und Nicole Neumann Yogalehrerin (BYL), Sozialpsychologin**

<b>Samstag</b>	Individuelle Anreise
16:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung, Einführung
18:00 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Yoga-Nidra mit Nicole
<b>Sonntag</b>	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Zen-Karate Stunde mit Frank
09:30 Uhr	Frühstück
17:00 Uhr	Yoga – Stunde mit Nicole
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Vortrag 1 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole (Dauer je ca. 1 Std.)
<b>Montag</b>	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Yoga – Stunde mit Nicole
09:30 Uhr	Frühstück
16:00 Uhr	Vortrag 2 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole
17:00 Uhr	Zen-Karate Stunde mit Frank
18:30 Uhr	Abendessen
<b>Dienstag</b>	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Zen-Karate Stunde mit Frank
09:30 Uhr	Frühstück
17:00 Uhr	Yoga – Stunde mit Nicole
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Vortrag 3 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole
<b>Mittwoch</b>	
Ca. 6:00 Uhr	Meditate in Motion – Stiller Spaziergang auf den höchsten Berg der Insel (164 m), Mediation bei Sonnenaufgang auf dem Gipfel
09:30 Uhr	Frühstück
16:30 Uhr	Vortrag 4 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Pranayama und Yoga Nidra
<b>Donnerstag</b>	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Zen-Karate Stunde mit Frank
09:30 Uhr	Frühstück

15:00 Uhr	Ausflug zur kleinen Insel Rudnijk und dort
16:00 Uhr	Yoga-Stunde mit Nicole
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Vortrag 5 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole
<b>Freitag</b>	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Yoga-Stunde mit Nicole
09:30 Uhr	Frühstück
13:30 Uhr	Vortrag 6 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole
17:00 Uhr	Zen-Karate Stunde mit Frank
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Abschluss, Fazit
	Anschließend Abschieds-Party
<b>Samstag</b>	
<b>Abreise oder freier Tag oder</b>	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Yoga oder Zen-Karate Stunde
09:30 Uhr	Frühstück
Wir wünschen dir eine gute und sichere Heimreise!	
Je nach Wetterlage und um flexibel auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen zu können, behalten wir uns Abweichungen im Programmablauf vor.	

