

Programm Chakrareise 16.10. bis 18.10.2026

Freitag:

Das erste und zweite Chakra: Stabilität und Kreativität

16.00	Begrüßung mit Kaffee
16.30 - 18.00	Yogastunde und anschließende Meditation mit Kerstin und Erika
18.30	Abendessen
20.00 - 20.45	Mantrasingen mit Erika
21.00	gemeinsame Abendrunde

Samstag:

Das dritte Chakra: Basis deiner Kraft

7.00 - 7.45	Pranayama und Meditation mit Erika
8.00 - 9.30	Vinyasa Yoga mit Kerstin
9.45 - 11.00	Frühstück
12.30 - 13.15	Yoga Nidra Tiefenentspannung mit Erika
13.15	Mittagessen

Das vierte und fünfte Chakra: Liebe und Kommunikation

16.00 - 17.30	Yin Yoga mit Mantrabegleitung mit Kerstin und Erika
17.45	Abendessen
19.00 - 22.00	Wellnessabend mit Sauna

Sonntag:

Das sechste und siebte Chakra: Weisheit und Geist

7.00 - 7.45	Pranayama und Meditation mit Erika
8.00 - 9.30	Vinyasa Yoga mit Kerstin
9.45	Frühstück und Checkout
11.30 - 12.30	Lachyoga mit Entspannung mit Erika
13.00	Mittagessen und Abreise