Programm Chakrareise 6.3. bis 8.3. 2026

Freitag:

Das erste und zweite Chakra: Stabilität und Kreativität

ab 15.00	Ankommen und Kennenlernen
17.30 - 19.00	Yogastunde mit Kerstin
19.00	Abendessen
20.00 - 21.00	Meditation und Mantrasingen mit Erika

Samstag:

Das dritte Chakra: Basis deiner Kraft

7.00 - 7.45	Pranayama und Meditation mit Erika
8.00	leichtes Frühstück
9.30 - 11.00	Yoga mit Kerstin
11.30 - 13.00	Mittagessen
13.15 - 14.00	Yoga Nidra Tiefenentspannung mit Erika
14.00	Energiepause (Kaffee, Snacks, Kuchen)

Das vierte und fünfte Chakra: Liebe und Kommunikation

15.30 - 17.00	Yoga mit Kerstin
17.00 - 17.30	Mantrasingen mit Erika
17.30	Abendessen
19.00 - 20.30	YinYoga mit Erika

Sonntag:

Das sechste und siebte Chakra: Weisheit und Geist

7.00 - 7.45	Pranayama und Meditation mit Erika
8.00	leichtes Frühstück
9.30 - 11.00	Yoga mit Kerstin
11.00 - 11.45	Lachyoga und Tiefenentspannung mit Erika
12.00	Mittagessen, danach Abreise