

YOGA & Tai Chi RETREAT

Program

Ort: Fortbildungszentrum Herzberg



RETREAT

Yoga meets Tai Chi

Samstag, 5.12.2026

08:30-09:30	Medical Yoga Einführung
09:30-09:45	Pause
09:45-10:45	Yoga Flows
10:45-11:00	Pause
11:00-12:00	Yoga 12 er Form
12:15-13:15	Mittagessen
14:00-15:00	Tai Chi Einführung
15:00-15:15	Pause
15:15-16:30	Tai Chi Form
16:30-16:45	Pause
16:45-18:00	Tai Chi Form
18:15	Nachtessen

Sonntag, 6.12.2026

07:15-07:45	Yoga 12 er Form & 15 Minuten Meditation
08:00-09:00	Frühstücksbuffet
09:15-10:00	BUTEYKO Atem Technik + Yin Haltungen
10:00-11:00	Tai Chi Form & Yoga Form verbinden
11:00-11:15	Pause
11:15-12:00	24 Form Tai Chi Yoga
12:15-13:30	Mittagessen
13:30-14:30	Yoga Form & Meditation
14:30-15:15	Fragen & Schluss