# Yoga-Retreat auf Iž, Kroatien

## 17. – 22. Mai 2027





## Eine Reise durch die Chakren
## Asanas, Atem, Meditation

Mit Yin-Yoga, Yoga klassisch, Klang,
Meditation & dem Aerial Yoga!

**Eine Reise für Dich, mit viel Auszeit
zum Auftanken & Geniessen**

RAUM FÜR YOGA
& BIOSYNTHESE
SONJA FÜRST

Eine rundum wohltuende Yoga-Woche erwartet Dich - mit all meinen Schätzen aus 30 Jahren Yoga!
Ich freue mich sehr, Dich zu begleiten, gemeinsam mit meinem lieben Mann Andi, der unser Morgen-Yoga leitet!

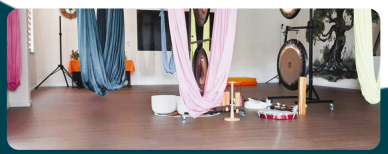


**Kosten für das Yoga-Retreat: € 460.-**
**Early bird** (bis 31.12.2026, Anzahlung € 140.-): **€ 420.-**
(14 Yogaeinheiten, mind. 19 Yoga-Stunden,
**detaillierte Informationen rund um Anreise und Hotel)**

**Wichtig:** Die Buchung des Retreats und des Hotels laufen getrennt. Zimmer, Anreise (Flug/Zug/Auto) und Fähre Zadar–Iz buchst Du selbst.
Melde Dich per mail info@yoga-fuerst.de
**und Du erhältst alle Infos rund um das Retreat!**

**Ort des Retreats: Hotel Korinjak,** ruhig, direkt am Meer.
DZ ca. € 90.–/Tag/Person, EZ ca. € 100.–/Tag (jeweils inkl. Halbpension, vegetarisch-vegan)
**Buchung:** erfolgt direkt mit dem Hotel

Alle Yoga-Hilfsmittel sind vorhanden, sogar Aerial Yoga-Tücher!







# Yoga-Retreat auf Iz  Mo. 17.05. – Sa. 22.05.2027

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:00 - 08:00 | | „Yoga meditativ“ mit Andi | | | | |
| 11:00 - 12:30 | | | Yoga mit Sonja | | Yoga mit Sonja | Yoga mit Sonja |
| 16:15 - 18:15 | | Yoga mit Sonja | | Yoga mit Sonja | | Ende ca. 13.00 Uhr |
| 20:15 - 21:30 | Ankommen mit YIN-Yoga, Begrüssung | Abendsessions mit Sonja: | | | | |
| | | Osho Körper-meditation | | Yoga regenerativ mit Atem & Klang | Atem, Pranayama, Meditation | |

Yoga fundiert und achtsam mit viel Raum für die Intuition.
Wir wandern in dieser Woche entlang der Themen der Chakren.

**YIN-Yoga**, **Atem und Pranayama**, **Klang** und die Tücher des **Aerial Yoga** werden unser Üben begleiten.

(kleine Änderungen im Programm vorbehalten)













**Lust, mit dabei zu sein?** Wir freuen uns auf Deine/Ihre Nachricht:
**www.yoga-fuerst.de** E-mail: **info@yoga-fuerst.de**