



Erholung vom digitalen Alltag

AUGENTRAINING, YOGA, NATUR & BASENFASTEN

MONTAG 12.10 - SONNTAG 18.10.2026

MO

18:30 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Abend der Begegnung: Gemeinsam Ankommen & Kennenlernen

DI

Morgens | Hatha Yoga

Nachmittags | Wanderung

Abends | Klangreise - Durch Klang & Stille in die Entspannung (mit Live-Musik)

MI

Morgens | Yoga für die Problemzonen bei Bildschirmarbeit

Nachmittags | Wanderung

Abends | Augenyoga - Entspannung und Training für die Augen

DO

Morgens | Vinyasa Yoga

Nachmittags | Augen - Spaziergang - in der Natur die Augen heilen

Abends | Meditation und Bewusstes Atmen

FR

Morgens | Qi- Gong

Nachmittags | Wanderung

Abends | Yin Yoga

SA

Morgens | Erfrischendes Baden im See (optional) und Yoga

Nachmittags | FREI

Abends | Ausklang & Austausch mit Live-Musik

SO

Morgens | Hatha Yoga

Begeleitet werden Sie durch:

Daniel Bils (Yogalehrer, Sehtrainer, Mental Coach)

Thomas Streng (Multiinstrumentalist, Klangtherapeut,

Ganzheitliches Coaching)

Preis: Zimmerkategorie + 390,00 € Kursgebühr