

Dein Yoga-Wochenende

13. – 15. MÄRZ 2026
MUT.HAUS RHÖN

ABLAUF-ÜBERBLICK

Änderungen im Ablauf je nach Wetter und Gruppendynamik vorbehalten

● Freitag – Ankommen & Loslassen

ab 15:00 Uhr: Anreise & Check-in im MUT.HAUS

Zeit zum Ankommen, Zimmer beziehen, Tee trinken

16:00 – 17:30 Uhr: 🧘 Yoga-Praxis I (90 Min)

Sanftes Ankommen, Mobilisation & Atem

18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen (vegetarisch)

19:00 – ca. 21:00 Uhr: 🔥 Kaminabend

ruhiger Austausch, Ausklang des Tages

● Samstag – Vertiefung, Natur & Wärme

08:00 – 09:30 Uhr: 🧘 Yoga-Praxis II (90 Min)

sanfte Kräftigung, innere Balance & Stabilität

09:30 – 10:30 Uhr: Frühstück

11:00 – 12:30 Uhr: 🌿 Geführte Zeit in der Natur (90 Min)

Achtsames Gehen, Wahrnehmung, Erdung, Atem in Bewegung

12:30 – 14:00 Uhr: Freie Zeit

Mittagspause, Spaziergänge, Rückzug & Ruhe, Zeit für Massagetermine

14:00 – 15:00 Uhr Nachmittagsverpflegung

14:00 – 18:00 Uhr: 🧘 Gemeinsamer Sauna-Nachmittag

Wärme, Entspannung & Regeneration (ruhig, freiwillig, Zeit für Massagetermine)

18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen (vegetarisch)

19:30 – 21:00 Uhr: 🧘 Yoga-Praxis III (90 min)

ruhig mit Yoga-Nidra und Meditation

● Sonntag – Integration & Abschluss

08:00 – 09:30 Uhr: 🧘 Yoga-Praxis IV (90 Min)

Loslassen, Integration, Dehnung & Atem

09:30 – 10:30 Uhr: Frühstück & Zimmer räumen

10:30 – 11:00 Uhr: Abschlussrunde

Transfer in den Alltag, Selbstfürsorge & Abreise

