

- KARIN MÖCKLI -

POWER FOR BODY AND MIND  
WITH THE EIGHT LIMBS OF YOGA

# RETREAT SCHEDULE

## SONNTAG

10 AM

Welcome to Yoga -  
Infos zur Yoga Woche

10.15 AM

Gentle Vinyasa Flow\*

5 PM

Ujjayi und Meditation\*\*

## MONTAG

8 AM

Ahimsa - Gewaltlosigkeit\*

11 AM

Yoga for Kids ab 6 \*\*

5 PM

Satya - Wahrhaftigkeit\*

## DIENSTAG

8 AM

Asteya - Nicht-stehlen\*

5 PM

Brahmacharya -  
Selbstkontrolle\*

## MITTWOCH

8 AM

Aparigraha - Bescheidenheit\*

11 AM

Face & Eye Yoga\*\*

5 PM

Śauha - Reinlichkeit\*

## DONNERSTAG

8 AM

Santosha - Dankbarkeit\*

11 AM

Yoga for Kids ab 6 \*\*

5 PM

Tapas - Selbstdisziplin\*\*\*

## FREITAG

8 AM

Isvara Pranidhana -  
Hingabe\*

\* Yoga Flow mit Thema, 50 Minuten

\*\* Special Yoga, 30 Minuten

\*\*\* Fire Flow, 75 Minuten