



- KARIN MÖCKLI -

KRAFT FÜR KÖRPER UND GEIST  
MIT DEM ACHTGLIEDRIGEN YOGA PFAD

# RETREAT SCHEDULE

## MONTAG

**10 AM** Welcome to Yoga

---

**10.15 AM** Ahimsa - Gewaltlosigkeit\*

---

**5 PM** Ujjayi und Meditation\*\*

---

## DIENSTAG

**8 AM** Satya - Wahrhaftigkeit\*

---

**4 PM** Kids Yoga 6+ \*\*

---

**5 PM** Aparigraha - Bescheidenheit\*

---

## MITTWOCH

**8 AM** Śauca - Reinheit\*

---

**5 PM** Santośa - Dankbarkeit\*

---

**9 PM** Moon Salutation\*\*

---

## DONNERSTAG

**8 AM** Isvara Pranidhana -  
Hingabe\*

---

**11 AM** Face & Eye Yoga\*\*

---

**5 PM** Tapas - Selbstdisziplin\*\*\*

---

\* Yoga Flow mit Thema, 50 Minuten

\*\* Special Yoga, 30 Minuten

\*\*\* Fire Flow, 75 Minuten

