

Programm Yoga-Reise im arthotel bakker

Sonntag, 08. Februar 2026

- ab 15:00 Uhr Individuelle Anreise und Ankommen auf der Insel
- 20:00 Uhr gemeinsames Abendessen zum Kennenlernen
(nicht im Preis inbegriffen)

Montag, 09. Februar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga am Morgen – sanftes Dehnen und Ankommen in der
Yogawoche
- 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr Yin Yoga / Abendmeditation

Dienstag, 10. Februar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga am Morgen für Körper, Geist und Seele
- nachmittags InselErlebnis-Tour mit Steffen

Mittwoch, 11. Februar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga am Morgen
- 16:00 bis 17:30 Uhr Dynamische Hathayoga für die innere Kraft mit anschließender
Entspannung

Donnerstag, 12. Februar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga am Morgen
- 11:30 bis 13:00 Uhr Meditationslauf am Strand

Freitag, 13. Februar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga am Morgen – anschließend gemeinsames Frühstück
- 15:00 bis 17:30 Uhr Teestunde im Toornhus mit einem waschechten Insulaner und
dessen Geschichten
- 18:00 Uhr gemeinsames Abendessen (nicht im Preis inbegriffen)

Samstag, 14. Februar 2026

Frühstück und individuelle Abreise

