



Yin Yoga & Vedanta Retreat auf Iž (Kroatien) mit Shakti & Maheshwara Lehner und Maheshwara Illgen

Samstag 20. – Samstag 27. September 2025

Damit jedes Retreat zum bestmöglichen Aufenthalt für alle wird, behalten wir uns vor, den genauen Ablauf bei Bedarf auf sich spontan ergebende Möglichkeiten vor Ort, die Witterung oder andere Bedingungen anzupassen. **Alle Programmpunkte sind optional und Du nimmst daran soviel oder wenig teil, wie Dir gut tut.**

Je nach Flugangeboten kannst Du gerne auch später oder früher an- oder abreisen. Bitte beachte den Übersichtsplan über alle Boote und Fähren, damit Du ggf. eine Übernachtung in Zadar einplanen kannst - diese sind reichlich in der Altstadt von Zadar in Fußreichweite zu den Bootsanlegern zu bekommen.

Im Preis sind 7 Hotelnächte inkl. Halbpension enthalten und das Retreat kann nur komplett gebucht werden. Zusätzliche Nächte vor oder nach Beginn können unkompliziert zugebucht werden (Preise siehe Anmeldeformular - Achtung, vor dem 20.9. gelten andere Saisonpreise.)

Wir freuen uns auf Dich!

Der voraussichtliche Ablauf:

Samstag - Anreisetag/Arrival Day

18:30 h Abendessen

20:00 h Begrüßung, Ankommens-Meditation, Einführung

Sonntag - weiter Anreise möglich

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:00 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #1
- 10:00 h Frühstück
- 15:15 h Vedanta-Workshop #2
- 16:30 h Yin Yoga
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h kurze Meditation, Kirtan, Ankommensrunde

Montag

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:15 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #3
- 10:00 h Frühstück
- 11:00 h Bootsausflug um die Insel
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Abendausklang, Kirtan & Vedanta Q & A Session Level 1 & 2

Dienstag

- 06:05 h Stiller Spaziergang zum Korinjak (164m) - Sonnenaufgangs-Meditation auf diesem höchsten Berg auf Iz
- 09:00 h Vedanta-Workshop #4
- 10:00 h Frühstück
- 15:15 h Vedanta-Workshop #5
- 16:30 h Yin Yoga
- 18:30 h Abendessen & freier Abend

Mittwoch

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:00 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #6
- 10:00 h Frühstück
- 13:30 h Ausflug zur kleinen Insel: Träumen, Schwimmen,
Schnorcheln, Lesen, Insel-Yoga (Rückkehr gegen 18:00 h)
- 18:30 h Abendessen
- 20:00 h Q & A-Session für Vedanta Level 2, alle anderen: Assisted Yin

Donnerstag

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:00 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:45 h Vedanta-Workshop #7
- 10:00 h Frühstück
- 12:00 h Wanderung zur Sunset-Bucht, Schwimmen & Vedanta-Q&A
Rückkehr ca. 15:30 h
- 16:15 Vedanta-Workshop #8
- 17:30 h Yin Yoga
- 19:00 h Abendessen & freier Abend

Freitag

- 06:45 h Meditation
- 07:05 h Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 08:45 h Vedanta-Workshop #9
- 10:00 h Frühstück
- 16:00 h Yogastunde
- 20:00 h Abschieds-Satsang und -Party

Samstag - Abreisetag/Departure

9:00 h Frühstück für alle die (noch) da sind.

Boot nach Zadar ca. 75 Min, Schnell-Boot (Catamaran), Autofähre nach Zadar, ca. 75 Min. (aktuelle Boots-Zeiten checken)

Eine gute Reise wünschen Dir:

Shakti Simone & Maheshwara Manfred Lehner
und das ganze Team von

 **yoga is you**

St.-German-Str. 1
67346 Speyer

www.yoga-is-you.de
info@yogaisyou.de

06232-67 05 57
Wir rufen Dich gerne zurück!