



# Meet the Chakras

**DEIN PROGRAMM**  
**Yoga Retreat 15.-21.9.24 Sardinien**  
**mit Franziska Lehmann**



**Sonntag,**  
**15. September**

-individuelle Anreise-

*ab 16:00pm*

## **Ankommen in der Villa**

Portobello di Gallura,  
Sessari

*19: 00 pm*

**erstes gemeinsames**  
**Abendessen :)**

**Montag,**  
**16. September**

*8.30-10:00am*

## **Meet the Chakras**

Vinyasa Yoga zum  
ankommen und  
kennlernen der 7  
Hauptchakren

*10:00am*

## **Brunchbuffet**

danach...  
individuelle Zeit für  
\*Dich  
\*die Villa geniessen  
\*die Strände Sardinien  
entdecken  
\*..... was immer du  
möchtest :)

*17:00-18.30pm*

## **Muladhara Flow & Write**

*Vinyasa, Yin & Journaling für  
das Wurzelchakra*  
\*Was macht dir Angst?  
\*Wo und bei wem fühlst du  
dich zuhause?

*19: 00 pm*

**gemeinsames**  
**Abendessen**

**Dienstag,**  
**17. September**

*8.30-10:00am*

## **Svadhistana Flow & Write**

*Vinyasa, Yin Yoga &  
Journaling für das  
Sakralchakra*  
\*Wo erfahre ich Genuss?  
\*Wie erlebe ich Sexualität?  
\*Wie gehe ich mit  
Hindernissen um?

*10:00am*

## **Brunchbuffet**

danach...  
individuelle Zeit für  
\*Dich  
\*die Villa geniessen  
\*die Strände Sardinien  
entdecken  
\*..... was immer du  
möchtest :)

*17:00-18.30pm*

## **Muladhara & Svadhistana Yin & Create**

*Yin Yoga & wir lassen unsere  
Kreativität fließen....*

*19: 00 pm*

**gemeinsames**  
**Abendessen**

## Meet the Chakras DEIN PROGRAMM



Yoga Retreat 24.-30.9.23 Portobello  
mit Franziska Lehmann

### Mittwoch, 18. September

8.30-10:00am

#### Manipura Chakra Flow & Write

*Vinyasa, Yin Yoga &  
Journaling für das  
Solarplexuschakra*

- \*Wofür brenne ich wirklich?
- \*Auf welche Erfolge darf ich  
zurückblicken?

10:00am

#### Brunchbuffet

danach....

individuelle Zeit für

- \*Dich
- \*die Villa genießen
- \*die Strände Sardinien  
entdecken
- \*..... was immer du  
möchtest :)

16:30-18.30pm

#### Anahata Yin & Write

*Yin Yoga & Journaling für das  
Herzchakra*

- \*Wofür bist du dankbar?
- \*Wie gehst du mit deinen  
Gefühlen um?

19: 00 pm

#### gemeinsames Abendessen

### Donnerstag, 19. September

8.30-10:00am

#### Anahata

*\*from Heart to Heart\* Workshop  
Vinyasa Yoga  
& Thai Yoga Massage  
zur Aktivierung des  
Herzchakras*

10:00am

#### Brunchbuffet

danach....

Tagesausflug nach  
San Pantaleo  
und Capo Testa

17:00-18.30pm

#### Vishuddha & Ajna Circle

*Meditation, Pranayama,  
Chanting & Write für das Kehl-  
& Stirnchakra*

- \*Spreche ich meine Wahrheit?

-Einführung ins Schweigen für  
15 Stunden

19: 00 pm

#### gemeinsames silent Abendessen

### Freitag, 21. September

8.30-10:00am

#### Ajna Flow & Write

*Vinyasa, Yin Yoga &  
Journaling für das  
Stirnchakra*

- \*Wie verbindest du dich mit  
deiner Intuition?
- \*Was ist deine Vision?

10:00am

#### Brunchbuffet

danach....

ein letztes Mal:

- Geniesse deine individuelle  
Zeit für
- \*Dich
  - \*die Villa
  - \*die Strände Sardinien zu  
entdecken
  - \*..... was immer du  
möchtest :)

17:00-19.00pm

#### Sahasrara Flow & Write & Abschluss

*Vinyasa & Yin & Write  
für das Kronenchakra.*

Wir fließen durch alle  
Chakren, um das  
Kronenchakra zu aktivieren

\*Abschlusszauber\*

19: 00 pm

#### gemeinsames Abendessen

#youcandance

## Meet the Chakras DEIN PROGRAMM



Yoga Retreat 24.-30.9.23 Portobello  
mit Franziska Lehmann

**Samstag,  
21. September**

*7.30-10:00am*

**individuelles  
Frühstück & Abreise..**

*...  
leave  
with  
beautiful  
Memories  
in  
your  
Heart  
:)*

**Good to know:**

**\*Vor dem Yoga  
morgens kannst du  
dir gerne selber einen  
Kaffee oder Tee  
machen.**

**Auch Müsli und Brot  
steht vor der Yoga  
Praxis für dich bereit,  
wenn du vorher was  
kleines möchtest.**

**\*Wasser (Kaffee &  
Tee) gibt es den  
ganzen Tag für dich  
im Haus. :)**

**\*Nimm dir warme und  
bequeme Kleidung  
mit, da es abends und  
beim Yin Yoga frisch  
werden kann)**

**\*Yogamaterial ist in  
der Villa alles da.  
Wenn du lieber auf  
deiner eigenen Matte  
übst, bring sie einfach  
mit.**

**\*Wenn du hast und  
magst, nimm gerne  
Buntstifte,  
Wassermalfarben  
oder ähnliches mit.  
Wenn nicht, auch  
nicht schlimm :)**

FRANZISKA LEHMANN YOGA

