



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
Santa Teresa auf den Markt
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

