

# TAMARA FELDER YOGA - RETREAT - PORTUGAL 2024

## SELL YOUR CLEVERNESS AND BUY BEWILDERMENT

.....

<b>Sonntag</b>	14:00	Veranstaltungsort Check-in und Ankommen
	16:00	Begrüßungskreis - Intentionen setzen - Yoga Flow
	19:00	Atemberaubendes Abendessen im Lugar da Horta mit Tamara
<b>Montag</b>	07:00 - 08:45	Pranayama und Yoga
	9:30	Frühstück und anschließend Zeit für Dich
	16:00 - 17:15	Workshop „The sound of inner being wild and grounded“ Bewegung und Klangbad
	19:00	Degustations-Abendessen und Weinverkostung mit Tamara
<b>Dienstag</b>	07:00 - 08:45	Pranayama und Yoga
	9:30	Frühstück und anschließend Zeit für Dich
	16:00 - 17:15	Workshop „From Garden to 5 o'clock Tea session“ Neuwertige Energiearbeit
	19:00	Gemeinsames BBQ direkt am Meer und den Sonnenuntergang genießen
<b>Mittwoch</b>	07:30	Stille Meditationswanderung in der Umgebung oder
	08:00 - 9:00	kaltes Bad im Meer
	9:30	Modernes Yin Yoga
	14:00	Brunch Hugs, Kisses - Goodbye's and see you soon