Ayurveda Retreat 20.-27. Mai 2026 — Sri Vitthal Dham

Das Programm kann sich je nach Bedarf ändern!

Mittwoch, 20. Mai

16.00 Uhr — Check in
17.00 Uhr — Organisatorisches Meeting
17:30 Uhr — Abendgebete
18.30 Uhr — Abendessen
19.45 Uhr — Einführung in Ayurveda und Beginn unserer Reise

Donnerstag, 21. Mai: Tag 1

6.00 Uhr — BSN
6.15 Uhr — Atemarbeit und Meditation
7.00 Uhr — Morgengebete
7.15 Uhr — Ghee Protokoll (2 TBS) and dinacharya
8.30 Uhr — Frühstück
9.30 Uhr — Check in mit Hiranmayi — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
13.00 Uhr — Mittagessen
14.00 Uhr — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
16.00 Uhr — Yin Yoga
17.00 Uhr — Japa Walk
18.30 Uhr — Abendgebete
19.30 Uhr — Abendessen
20.00 Uhr — Film / OM Chanting / Satsang
21.30 Uhr — Zeit für innere Reflexion / Tagebuch
22.00 Uhr — Nachtruhe

Behandlungen und Sauna werden während des Tages geplant.

Freitag, 22. Mai: Tag 2

6.00 Uhr — BSN
6.15 Uhr — Atemarbeit und Meditation
7.00 Uhr — Morgengebete
7.15 Uhr — Ghee Protokoll (3 TBS) and dinacharya
8.30 Uhr — Frühstück
9.30 Uhr — Check in mit Hiranmayi — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
13.00 Uhr — Mittagessen
14.00 Uhr — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
16.00 Uhr — Yin Yoga
17.00 Uhr — Japa Walk
18.30 Uhr — Abendgebete
19.30 Uhr — Abendessen
20.00 Uhr — Film / OM Chanting / Satsang
21.30 Uhr — Zeit für innere Reflexion / Tagebuch
22.00 Uhr — Nachtruhe

Behandlungen und Sauna werden während des Tages geplant.

Samstag, 23. Mai: Tag 3

6.00 Uhr — BSN
6.15 Uhr — Atemarbeit und Meditation
7.15 Uhr — Ghee Protokoll (4 TBS) and dinacharya
8.30 Uhr — Frühstück
9.00 Uhr — Morgengebete
9.30 Uhr — Check in mit Hiranmayi — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
13.00 Uhr — Mittagessen
14.00 Uhr — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
16.00 Uhr — Yin Yoga
17.00 Uhr — Japa Walk
18.30 Uhr — Abendgebete
19.30 Uhr — Abendessen
20.00 Uhr — Film / OM Chanting / Satsang
21.30 Uhr — Zeit für innere Reflexion / Tagebuch
22.00 Uhr — Nachtruhe

Behandlungen und Sauna werden während des Tages geplant.

Sonntag, 24. Mai: Tag 4

6.00 Uhr — BSN
6.15 Uhr — Atemarbeit und Meditation
7.15 Uhr — Ghee Protokoll (5 TBS) and dinacharya
8.30 Uhr — Frühstück
9.00 Uhr — Morgengebete
9.30 Uhr — Check in mit Hiranmayi — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
13.00 Uhr — Mittagessen
14.00 Uhr — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
16.00 Uhr — Yin Yoga
17.00 Uhr — Japa Walk
18.30 Uhr — Abendgebete
19.30 Uhr — Abendessen
20.00 Uhr — Film / OM Chanting / Satsang
21.30 Uhr — Zeit für innere Reflexion / Tagebuch
22.00 Uhr — Nachtruhe

Behandlungen und Sauna werden während des Tages geplant.

Montag, 25. Mai: Tag 5

6.00 Uhr — BSN
6.15 Uhr — Atemarbeit und Meditation
7.00 Uhr — Morgengebete
7.15 Uhr — Ghee Protokoll (6 TBS) and dinacharya
8.30 Uhr — Frühstück
9.30 Uhr — Check in mit Hiranmayi — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
13.00 Uhr — Mittagessen
14.00 Uhr — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
16.00 Uhr — Yin Yoga
17.00 Uhr — Japa Walk

18.30 Uhr — Abendgebete
19.30 Uhr — Abendessen
20.00 Uhr — Film / OM Chanting / Satsang
21.30 Uhr — Zeit für innere Reflexion / Tagebuch
22.00 Uhr — Nachtruhe

Behandlungen und Sauna werden während des Tages geplant.

Dienstag, 26. Mai, Tag 6 — Ruhetag

7.00 Uhr — Morgengebete
8.30 Uhr — Frühstück: Klare Suppe oder Brühe
8.30 Uhr — Vorbereitung für Bhastis
13.00 Uhr — Mittagessen
16.00 Uhr — Yin Yoga
17.00 Uhr — Japa Walk
18.30 Uhr — Abendgebete
19.30 Uhr — Abendessen
20.00 Uhr — Film / OM Chanting / Satsang
21.30 Uhr — Zeit für innere Reflexion / Tagebuch
22.00 Uhr — Nachtruhe

Behandlungen und Sauna werden während des Tages geplant.

Mittwoch, 27. Mai, Tag 7

6.00 Uhr — BSN
6.15 Uhr — Atemarbeit und Meditation
7.00 Uhr — Morgengebete
7.15 Uhr — Bhastis Protokoll und dinacharya
8.30 Uhr — Frühstück
10.00 Uhr — Check in mit Hiranmayi — Ayurveda-Kurse oder Workshop „Die Sichtweise der Liebe“
13.00 Uhr — Mittagessen
14.00 Uhr — Wie Du dies in Dein Leben integrieren kannst – Diäten/Lebensstil für zu Hause – Änderungen, die Du vornehmen solltest
17.00 Uhr — Japa Walk
18.30 Uhr — Abendgebete
19.30 Uhr — Abendessen
20.00 Uhr — Abschlusssitzung
21.30 Uhr — Zeit für innere Reflexion / Tagebuch
22.00 Uhr — Nachtruhe

Behandlungen und Sauna werden während des Tages geplant.