



SLOW DAYS • Retreat im Allgäu

Do. 11. März – So. 14. März 2027

Yoga • Inside Flow • Pilates • Breathwork

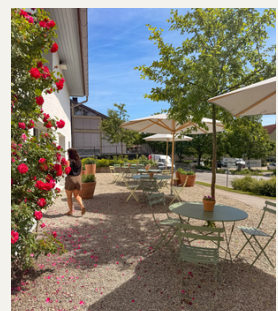
Ein paar Tage raus aus dem Müssen.

Slow Days ist kein klassisches Yoga-Retreat. Es geht um Bewegung und Ruhe, ums Durchatmen und Ausprobieren, um gemeinsame Erlebnisse und genauso um Zeit für dich.

Yoga, Inside Flow, Pilates und Breathwork treffen auf Natur, gutes Essen und kleine Abenteuer. Vielleicht gehen wir wandern, Eisbaden und danach in die Sauna – oder es wird auch mal eine ziemlich ehrgeizige Runde am Tischkicker.

NICHTS MUSS. VIELES KANN.

Und dazwischen ist ganz bewusst Platz. Vier Tage, die sich weniger nach Programm und mehr nach einer richtig guten Auszeit anfühlen.



move. breath. explore. slow down.



MOVE.

Yoga · Inside Flow ·
Pilates
Mal fließend, mal
kraftvoll, mal ganz
ruhig.



BREATHE.

Breathwork ·
bewusste Pausen ·
Zeit zum
Runterfahren.



EXPLORE.

Allgäu · Wandern ·
Eisbaden · Sauna ·
und was Wetter
und Lust noch so
mit uns vorhaben.



SLOW DOWN.

Gutes Essen · Zeit für
dich · Zusammensein
· Nichtstun aus-
drücklich erlaubt.

Vier Tage raus aus dem Alltag und rein in alles was gut tut.

Ein möglicher Tag bei Slow Days



Morning

Breathwork (optional)
Morning Yoga oder Pilates
gemeinsames Frühstück



Daytime

Zeit für dich · Wandern · Eisbaden ·
Sauna oder einfach bleiben, lesen,
quatschen, nichts tun



EVENING

Inside Flow · Yoga · Pilates
gemeinsames Abendessen
ruhiger Ausklang vor Ort.

Unser genauer Ablauf entsteht rechtzeitig. Einige
Programmpunkte sind wetterabhängig – und
manches entscheiden wir ganz bewusst erst vor Ort.

