



# YOGA RETREAT



English and German below. (pages 2-3)

## Vendredi 24 mai 2024

**ARRIVÉE DES PARTICIPANTS** 10H00

*Prises des chambres*

**PRÉSENTATION DES PERSONNES,  
DU LIEU ET DU PROGRAMME** 11H00

*+ Démarrage en yoga*

**REPAS DE MIDI (BUFFET)** 12H30

*En cas de beau temps, il est possible  
de manger à l'extérieur*

**YOGA** 15H00 - 17H00

*(à l'intérieur ou à l'extérieur, selon la météo)*

**REPAS AU CAUX PALACE** 19H00

**YOGA DÉTENTE** 21H00

*Pour ceux qui le souhaitent*

## Samedi 25 mai 2024

**YOGA** 08H00 - 10H30

*À l'intérieur ou à l'extérieur selon la météo*

**BRUNCH À CAUX PALACE** 11H00

**BALADE - CHAMPS DE NARCISSSES** 14H00 - 16H30

*Avec un guide + Explications sur les fleurs  
ainsi que des plantes comestibles.*

**RETOUR AU CAUX PALACE** 17H00

*À l'intérieur ou à l'extérieur, selon la météo*

**REPAS AU CAUX PALACE** 19H00

**YOGA ET MÉDITATION DU SOIR** 21H00

*Pour ceux qui le souhaitent*

## Dimanche 26 mai 2024

**PRATIQUE MATINALE GUIDÉE** 06H45

*Pour ceux qui le souhaitent*

**PETIT DÉJEUNER AU CAUX PALACE** 07H30 - 09H30

**LIBÉRER LES CHAMBRES** 09H30

**YOGA AU CAUX PALACE** 10H00

*Moment de conclusion*

**FIN DE RETRAITE** 12H00



# YOGA RETREAT



## Friday 24<sup>th</sup> May 2024

<b>GUESTS ARRIVAL AND CHECK IN</b>	10.00 am
<b>GET TOGETHER: PRESENTATION OF THE PARTICIPANTS, THE PLACE, AND THE PROGRAMME</b> <i>+ Starting off with a yoga session</i>	11.00 am
<b>LUNCH BREAK (BUFFET).</b> <i>Possibility to eat outside in case of good weather.</i>	12.30 pm
<b>YOGA SESSION</b> <i>(in- or outside, depending on the weather).</i>	15.00 pm - 17.00 pm
<b>DINNER AT THE CAUX PALACE.</b>	19.00 pm
<b>YOGA RELAXATION.</b> <i>For those who so wish</i>	21.00 pm

## Saturday 25<sup>th</sup> may 2024

<b>MORNING YOGA</b> <i>(in- or outside depending on the weather)</i>	08.00 am - 10.30 am
<b>BRUNCH AT THE CAUX PALACE</b>	11.00 am
<b>GUIDED HIKE TO THE NARCISSUS FIELDS.</b> <i>Learning about narcissus flowers as well as edible plants</i>	02.00 pm - 04.30 pm
<b>WAY BACK TO THE CAUX PALACE</b> <i>and regenerative yoga session for those who so wish</i>	17.00 pm
<b>DINNER AT THE CAUX PALACE.</b>	07.00 pm
<b>EVENING YOGA AND MEDITATION</b> <i>For those who so wish</i>	21.00 pm

## Sunday 26<sup>th</sup> may 2024

<b>EARLY MORNING YOGA.</b> <i>For those who so wish</i>	06.45 am	<b>YOGA SESSION AT THE CAUX PALACE</b>	10.00 am
<b>BREAKFAST AT THE CAUX PALACE.</b>	07.30 am - 09.30 am,	<b>END OF THE YOGA RETREAT.</b>	12.00 pm
<b>CHECK OUT.</b>	09.30 am		



# YOGA RETREAT



English and German below

## Freitag, 24. Mai 2024

<b>ANKUNFT DER TEILNEHMER</b>	10H00
<i>Bezug der Zimmer.</i>	
<b>VORSTELLUNG DER PERSONEN, DES ORTES UND DES PROGRAMMS.</b>	11H00
<i>+ Einstieg in die Yogapraxis</i>	
<b>MITTAGESSEN (BUFFET).</b>	12H30
<i>Bei schönem Wetter kann man auch im Freien essen</i>	
<b>YOGA</b>	15H00 -
<i>(drinnen oder draußen, je nach Wetterlage)</i>	17H00
<b>ABENDESSEN IM CAUX PALACE</b>	19H00
<b>ENTSPANNUNGS-YOGA</b>	21H00
<i>Für alle, die Lust haben</i>	

## Samstag, 25. Mai 2024

<b>YOGA</b>	08H00 -
<i>(drinnen oder draußen, je nach Wetterlage)</i>	10H30
<b>BRUNCH IM CAUX PALACE</b>	11H00
<b>GEFÜHRTE NARZISSEN UND WILDPFLANZEN TOUR.</b>	14H00 -
<i>Hintergrundwissen zu den Narzissen und essbaren Wildpflanzen.</i>	16H30
<b>RÜCKKEHR CAUX PALACE</b>	17H00
<i>Für alle, die Lust haben : Entspannungs-Yoga</i>	
<b>ABENDESSEN IM CAUX PALACE</b>	19H00
<b>YOGA UND ABEND-MEDITATION</b>	21H00
<i>Für alle, die Lust haben</i>	

## Sonntag, 26. Mai 2024

<b>MORGENDLICHE YOGAPRAXIS</b>	06H45	<b>YOGA IM CAUX PALACE</b>	10H00
<i>Für alle, die Lust</i>		<i>Abschluss.</i>	
<b>FRÜHSTÜCK IM CAUX PALACE</b>	07H30 -	<b>ENDE DES YOGA RETREATS</b>	12H00
	09H30		
<b>ZIMMER FREIGEBEN.</b>	09H30		