



**RITUALS OF JOY**

JULI 14-16, 2023

ONLINE YOGA RETREAT

# PROOG RAMMM

Minciostrasse 17,  
1150 Wien & ONLINE



1830 - 1900

Opening Ceremony & Meditation

1900 - 2030

Breathwork mit Tobias Egger

**FREITAG, 14.07.**

0900 - 09:40

Sonnengrüße

1000 - 1200

Yogapraxis inkl. Theorie

1330 - 1430

Meditation

1500 - 1630

Touch of the heart

1800 - 2000

Bhajans

**SAMSTAG, 15.07**

0930 - 1000

Meditation

1000 - 1100

Satsang - Vortrag

1115 - 1230

Hatha Yoga Praxis

1330 - 1430

Mondgruß

1500 - 1530

Nidra Yoga

**SONNTAG, 16.07**