

DEIN YOGA – WOCHENENDE
RAUS AUS DEM ALLTAG 01. – 03. März 2024



Freitag

- 17:00 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einstimmung
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Sanftes Yoga, Mantras, Meditation
- 21:30 Uhr Yoga Nidra und gute Nacht

Samstag

- 8:00 Uhr Meditation, mit Yoga in den neuen Tag starten
- 9:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr Yoga-Einheit, bei trockenem Wetter im Freien
- 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
PAUSE (zur freien Verfügung)
- 16:30 Uhr Yoga-Einheit
- 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr Mantra singen, Meditation, Wellness
- 21:30 Uhr Yoga Nidra und gute Nacht

Sonntag

- 8:00 Uhr Meditation, mit Yoga in den neuen Tag starten
- 9:00 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr Yoga-Einheit, bei trockenem Wetter im Freien
- 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 14:30 Uhr Auf Wiedersehen