

## Programm

**Freitag Anreise** 22. Juni 2019 bis 17.00 Uhr

17.30 - 18.00 Uhr Willkommens Meditation

18.00 - 19.30 Uhr Yoga Flow und Einführung in das Wochenende

20.15 Uhr lecker leichtes Abendessen

## **Samstag**

Ab 7.30 Uhr Tee /Früchte im Frühstücksraum

8.15 - 09.15 Uhr Pranayama (Atmung) Meditation und achtsames Gehen in der Stille

9.15 -10.45 Uhr Yoga Praxis Verbindungen

11.00 - 13.00 Uhr Brunch

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung

16.30 – 18.45 Uhr Meditation, Yogapraxis für mehr innere Ruhe

19.00 Abendessen (Vegetarisch)

## **Sonntag**

wie Samstag

nach dem Brunch Abschluss Meditation in der Natur