

Zwischen Bergen und Tälern.

Ein Yoga Wochenende vom 19.- 21.10.2018

Programm

Freitag 19.10.2018

| | |
|-------------------------|--|
| 14:00 - 14:30 Uhr | Treffpunkt Yoga auf dem Berg, Ankunft mit Tee und Snacks, Klärung offener Fragen |
| 14:30 - 15:00 Uhr | Einstimmung |
| 15:00 - 16:30 Uhr | Wanderung in der Stille nach Erlau |
| 16:30 - 17:00 Uhr | Begrüßung |
| 17:00 - 17:30/18:00 Uhr | Essen |
| 18:00 - 19:00 Uhr | Beziehen der Zimmer, Einrichten |
| 19:00 - 21:00 Uhr | Yoga am Abend |
| ab ca. 21:30 Uhr | Lagerfeuer |

Samstag 20.10.2018

| | |
|-------------------|----------------------------------|
| 7:00 - 8:00 Uhr | Meditation |
| 8:00 - 10:00 Uhr | Yoga |
| 10:30 - 11:30 Uhr | Brunch |
| 11:30 - 13:30 Uhr | Mittagsruhe |
| 13:30 - 15:00 Uhr | Geführtes Waldbaden |
| 15:00 - 17:00 Uhr | Freie Zeit |
| 17:00 Uhr | Essen |
| 19:00 - 21:00 Uhr | Yoga am Abend |
| ab ca. 21:30 Uhr | Lagerfeuer und Sauna nach Bedarf |

Sonntag 21.10.2018

| | |
|-------------------|---|
| 7:00 - 8:00 Uhr | Meditation |
| 8:00 - 10:00 Uhr | Yoga |
| 10:30 - 11:30 Uhr | Brunch |
| 11:30 - 12:30 Uhr | Räumen der Zimmer |
| 12:30 - 14:00 Uhr | Wanderung auf die Neunkircher Höhe |
| 14:00 - 14:30 Uhr | Abschied bei Yoga auf dem Berg mit Tee und Snacks |