

DONNERSTAG

17.00 Uhr **Yoga**
18.30 Uhr **Abendessen**
20.00 Uhr **Lesung / Meditation**

FREITAG

8.15 Uhr **Pranayama / Meditation**
9.00 Uhr **Frühstück**
11.00 Uhr **Yoga**
12.30 Uhr **Mittagessen**
16.30 Uhr **Yoga**
18.30 Uhr **Abendessen**
19.30 Uhr **Lesung / Meditation**

SAMSTAG

8.15 Uhr **Pranayama / Meditation**
9.00 Uhr **Frühstück**
11.00 Uhr **Yoga**
12.30 Uhr **Mittagessen**
16.30 Uhr **Freizeit**
18.30 Uhr **Abendessen**
19.30 Uhr **Lesung / Meditation**

SONNTAG

8.15 Uhr **Pranayama / Meditation**
9.00 Uhr **Frühstück**
11.00 Uhr **Yoga**
12.30 Uhr **Mittagessen**

