

FREITAG

- 17.00 Uhr **Yoga**
18.30 Uhr **Abendessen**
20.00 Uhr **Begrüßung**
Entspannung / Meditation

SAMSTAG

- 8.15 Uhr **Atemübungen / Meditation**
9.00 Uhr **Frühstück**
11.00 Uhr **Yoga**
12.30 Uhr **Mittagessen**
16.30 Uhr **Yoga**
18.30 Uhr **Abendessen**
19.30 Uhr **Entspannung / Meditation**

SONNTAG

- 8.15 Uhr **Atemübungen / Meditation**
9.00 Uhr **Frühstück**
11.00 Uhr **Yoga**
12.30 Uhr **Mittagessen / Verabschiedung**

