

## 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**

