

Unverbindlicher Ablauf Yoga-Woche:

Samstag:

Anreise zwischen 14:00 Uhr und 16:30 Uhr

Hotel-Rundgang: 15:30 Uhr

16:00 Uhr Treffen im Yoga-Raum: Willkommensrunde und Yoga

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr / 20:30 Uhr Mantrasingen und Abendmeditation

Sonntag:

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Uhr Brunch

11:00 Uhr Wanderung (optional) bis ca. 13 Uhr

13:00 Uhr bis 16:00 Uhr Zeit zum Entspannen im Sauna- und
Schwimmbereich,
oder ggf. bei einer Massage

16:00 Uhr sanftes Yoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen

Montag:

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Uhr Brunch

11:00 Uhr Wanderung (optional) bis ca. 15 Uhr

Ab 15:30 Uhr Zeit zum Entspannen im Sauna- und Schwimmbereich,
oder ggf. bei einer Massage

16:00 Uhr sanftes Yoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr / 20:30 Uhr Mantrasingen und Abendmeditation

Dienstag:

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Uhr Brunch

11:00 Uhr Wildkräuterwanderung (optional) bis ca. 13 Uhr

13:30 Uhr bis 16:30 Uhr Zeit zum Entspannen im Sauna- und
Schwimmbereich,
oder ggf. bei einer Massage

16:30 Uhr sanftes Yoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr / 20:30 Uhr Mantrasingen und Abendmeditation

Mittwoch:

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Uhr Brunch

11:00 Uhr Wanderung (optional) bis ca. 13 Uhr

13:30 Uhr bis 16:30 Uhr Zeit zum Entspannen im Sauna- und Schwimmbereich,
oder ggf. bei einer Massage

16:30 Uhr sanftes Yoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr / 20:30 Uhr Mantrasingen und Abendmeditation

Donnerstag:

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Uhr Brunch

Ab 11:00 Zeit für eigene Aktivitäten

16:30 Uhr sanftes Yoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr / 20:30 Uhr Mantrasingen und Abendmeditation

Freitag:

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Uhr Brunch

11:30 Uhr Abschiedszeremonie

12:00 Uhr Abreise