

## Unverbindlicher Ablauf Yoga-Wochenende:

### **Freitag:**

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

### **Samstag:**

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Brunch

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

13:00 Uhr bis 16:30 Uhr Zeit zum Entspannen mit einer Massage, oder Saunagang oder Schwimmen

16:30 Uhr sanftes Yoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen

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

### **Sonntag:**

08:00 Uhr aktivierendes Yoga

09:30 Brunch

Bis 10:30 Uhr bitten wir alle Gäste die Zimmer zwischenzeitlich zu räumen

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Verabschiedung