

### **Freitag 04.04.:**

Ankunft & Check-In ab 14.00 Uhr möglich

17.30 Uhr Willkommensrunde

18.00 – 19.00 Uhr Gong-Klang-Bad

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen (vegetarisch)

### **Samstag 05.04.:**

8.15 Uhr-8.30 Uhr Atemübungen

8.30 Uhr -9.30 Uhr Morgenyoga +Sonnengruß

9.30 Uhr gemeinsames Frühstück

10.30 Uhr Freizeit für Ihre eigenen Bedürfnisse

Ab 15.00 Uhr Kuchenzeit

16.00- 17.00 Uhr sanftes Abendyoga

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.45-21.30 Uhr Reise durch den Körper-Tiefentspannung

### **Sonntag 06.04.:**

8.15 – 8.30 Uhr Chakra Meditation

8.30 – 9.30 Uhr Meridianyoga

9.30 Uhr gemeinsames Frühstück

11.00 Uhr Check -Out