

Freitag:

Ankommen

Sanfte Yogapraxis

Abendessen

Freie Abendgestaltung/Sauna

Samstag:

Meditation

Frühstück

Sanfte Morgenpraxis

Mittagessen

Pause

Yogapraxis

Abendessen

Freie Abendgestaltung/Sauna

Sonntag:

Meditation

Frühstück

Yogapraxis

Mittagessen/Pause

Yin Yoga

Abreise