Ablaufplan (Änderungen möglich – zudem gehe ich gerne auf die Wünsche der Gruppe ein)

~ Freitag ~

Anreise ab 15 Uhr

17:00 Uhr	Kennenlernen & Einführung
18:00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	sanftes Yoga zum Ausstieg aus dem Alltag

~ Samstag ~

8.00 Uhr	Wake Up Yoga & kurze Meditation
9:00 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Durchleuchte Dein Essverhalten
13.30 Uhr	Mittagessen
15-18:00 Uhr	Selbsterfahrung an der frischen Luft (wer mag anschließende Sauna)/Zeit für Dich
18:00 Uhr	Abendessen
19-21.30 Uhr	Gute Nacht Yoga & entspannter Tagesausklang

~ Sonntag ~

8.00 Uhr	energetisierender Powerwalk
9:00 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Yoga & ernährungspsychologische Tools für die Eigenanwendung
13.30	Mittagessen
15 Uhr	Abschied