

Ablaufplan „Sweat and Smile“ mit Katharina Böhme

Freitag: ab 15 Uhr Anreise
16-17:45 Uhr Jivamukti Yoga
18 Uhr: Abendessen

Samstag:
8-10:30 Uhr: Meditation, Jivamukti Yoga
Brunch
16-18 Uhr: Jivamukti Yoga
Abendessen
Ruhiges Abendprogramm mit Pranayama

Sonntag:
8-9:30 Uhr: Jivamukti Yoga
(Bis 10 Uhr Zimmer räumen, anschließend Brunch)
14-16: Yin Yoga und Abschlussrunde