

## Sweat and Smile- Herbstedition

### Freitag Anreise

17-18 Flow mit Stefi  
18 Abendessen  
20 Yin Yoga mit Katharina

### Samstag:

8:30 Meditation  
9 Frühstück  
11:30-13 Jivamukti mit Katharina  
13 Mittagessen  
16:30-18 Flow mit Stefi  
18 Abendessen  
20 Abendprogramm

### Sonntag:

8:30 Meditation  
9 Frühstück  
11:30-13 Flow mit Stefi  
13 Mittagessen  
14-15:30 Yin Yoga mit Katharina  
Abreise