

## 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