



TAGESABLAUF
YOGA
RELAX-WOCHENENDE



ALEXANDRA E. WALKER

www.alexandrawalker.de

YOGA - RELAX - WOCHENENDE

Referentin: Alexandra Walker | Ort: Sampurna Seminarhaus

TAG 1	
<i>ab 16:00 Uhr</i>	Ankunft und Einchecken
<i>17:00 Uhr</i>	60 Minuten gentle FaYo meets Yin
<i>18:00 - 19:00 Uhr</i>	gemeinsames Abendessen
<i>20:00 Uhr</i>	Willkommenskreis
TAG 2	
<i>7:30 Uhr</i>	30 Minuten Pranayama und Meditation (freiwillig)
<i>8:00 Uhr</i>	60 Minuten WakeUp VinyasaYoga; im Anschluß Frühstück von 9:00 - 10:00 Uhr
PAUSE	Zeit für dich Mittagessen 13:00 - 14:00 Uhr
<i>15:30 - 17:30 Uhr</i>	Dharma Talk und Yoga
<i>18:00 - 19:00 Uhr</i>	Abendessen im Anschluss: Relaxzeit, Sauna Community Time
TAG 3	
<i>7:30 Uhr</i>	30 Minuten Pranayama und Meditation (freiwillig)
<i>8:00 Uhr</i>	60 Minuten WakeUp VinyasaYoga; im Anschluß Frühstück (bis 10:00 Uhr)
Pause	Zeit für dich Mittagessen 12:00 - 14:00 Uhr
<i>14:30 Uhr</i>	Yoga und Feedbackrunde
<i>16:00 Uhr</i>	Retreat Ende Heimreise

