

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 Rest&Relax Yoga Flow
<i>18:15 - 19:15 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>	75 Minuten WakeUp Yoga im Anschluß Frühstück von 9:15 Uhr
PAUSE	Zeit für dich Mittagessen 13:00 - 14:00 Uhr
<i>15:30 - ca. 17:30 Uhr</i>	Dharma Talk und Rest&Relax Yoga Flow
<i>18:00 - 19:00 Uhr</i>	Abendessen
<i>ca. 19:45 Uhr</i>	bewegte Meditation 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 Yoga; im Anschluß Frühstück (bis 10:00 Uhr)
Pause	Zeit für dich gemeinsamer Spaziergang (freiwillig) Mittagessen 12:00 - 13:00 Uhr
<i>bis 14:00 Uhr</i>	Check Out dann Abschlusskreis Feedbackrunde
<i>ca. 15:00 Uhr</i>	Retreat Ende Heimreise

*Bleib flexibel -Änderungen und Anpassungen vorbehalten

