

Ablaufplan  
(Änderungen möglich)

**Freitag:**

Anreise ab 15 Uhr möglich

17 Uhr: Forrest Yoga inspired mit Katharina

18:30 Uhr: Abendessen

20 Uhr: Ankommen/Meditation/Kennenlernen/Ablauf besprechen

**Samstag:**

8:00 Uhr: Hypopressives Training mit Frieda

9 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Stimmmeditation und Theorie Stimme mit Madlen

Im Anschluss Forrest Yoga inspired mit Katharina

13 Uhr: Mittagessen

14:30 Uhr: Stimme im Alltag mit Madlen

Im Anschluss Yin Yoga mit Katharina

18 Uhr: Abendessen

20 Uhr: Abendprogramm

**Sonntag:**

8:30 Uhr: Forrest Yoga inspired mit Katharina

Bis 10 Uhr Zimmer räumen

11 Uhr: Brunch

13 Uhr: Stimmmeditation, Wiederholung Übungen für den Alltag mit Madlen



Abschlussrunde und Abreise