



TAGESABLAUF
YOGA
RELAX-WOCHENENDE

YOGA - RELAX - WOCHENENDE

Referentin: Alexandra Walker | Ort: Sampurna Seminarhaus

TAG 1

ab 16:00 Uhr	Ankunft und Einchecken
17:00 Uhr	60 Minuten gentle FaYo
ab 18:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:00 Uhr	Willkommenskreis

TAG 2

7:30 Uhr	30 Minuten Pranayama und Meditation (freiwillig)
8:00 Uhr	60 Minuten WakeUp VinyasaYoga; im Anschluß Frühstück bis 10:00 Uhr
PAUSE	Zeit für dich Mittagessen 12:00 - 14:00 Uhr
15:30 - 17:30 Uhr	Dharma Talk und Yoga
ab 18:00 Uhr	Abendessen, Relaxzeit, Sauna Community Time

TAG 3

7:30 Uhr	30 Minuten Pranayama und Meditation (freiwillig)
8:00 Uhr	60 Minuten WakeUp VinyasaYoga; im Anschluß Frühstück (bis 10:00 Uhr)
Pause	Zeit für dich Mittagessen 12:00 - 14:00 Uhr
14:30 Uhr	Yoga und Feedbackrunde
16:00 Uhr	Retreat Ende Heimreise

