

Yoga-Wochenende in Gais 09. -11. 02. 2024

Tagesablauf

Freitag

Ab 15.00	Check in/Zimmerbezug
17.15 - 18.15	Begrüßung/Infos & Hatha-Yoga
18.30	Abendessen
20.00 - 21.00	Entspannung / Meditation

Samstag

07.00	Tee, Kaffee /Raum bereit
07.30 - 09.00	Hatha-Yoga/Meditation
09.00	Teepause
09.15 - 10.15	Pranayama (Atemübungen)
10.30	Brunch

Mittagspause, freie Zeit für Spaziergänge etc.

14.30	Tee, Kaffee, Nachmittagsgebäck & Früchteschale
15.15 - 16.15	Yogaphilosophie/Vedic Chant
16.30 - 18.00	Hatha-Yoga
18.15	Abendessen
20.00 - 21.00	Entspannung / Meditation

Sonntag

07.00	Tee, Kaffee /Raum bereit
07.30 - 09.00	Hatha-Yoga/Meditation
09.00	Teepause
09.20 -10.45	Pranayama (Atemübungen) Abschluss
11.00	Brunch & Ausklang/Verabschiedung