

Ablauf Sonntag - 1.Tag Ankunft

ab 15 Uhr Anreise

17/17.30 Uhr entspannende Yogastunde.....kein Stress!

19.00 Uhr Essen

kleine Vorstellungsrunde und Kennenlernen

Ablauf Montag 2.Tag

7.00 Uhr Meditation (freiwillig)

7.30 Uhr Morgenyoga (mit Yoga Nidra)

9.40 Uhr gemeinsames Frühstück ... lecker!!!

ca. ab 11.00 Uhr leichte bis mittelschwere Wanderung ...(besprechen wir am Vorabend)

ca. ab 15.00 Uhr Rückkehr (kann früher oder später sein, je nach Wanderung)

Freizeit

17.45 Uhr entspannende Yogastunde

ca. 19.00 Uhr Abendessen, je nach Wetterlage evt. Abendspaziergang

Ablauf Dienstag 3.Tag

7.00 Uhr Meditation (freiwillig)

7.30 Uhr Morgenyoga (mit Yoga Nidra)

9.40 Uhr gemeinsames Frühstück

ab 12.00 Uhr längere Wanderung, bei ganz schönem Wetter zum Badesee – mit Bus zurück

kein Yoga

ca. 19.00 Uhr Abendessen

Für Indieninteressierte Klaus erzählt!

Ablauf Mittwoch 4.Tag

7.00 Uhr Meditation (freiwillig)

7.30 Uhr Morgenyoga (mit Yoga Nidra)

9.40 Uhr gemeinsames Frühstück ... lecker!!!

ab 11.00 Uhr **freier Nachmittag**

17.30 Uhr Yogastunde

ca. 19.00 Uhr Abendessen

Yogaabend – Fragen & Antworten

Ablauf Donnerstag 5.Tag

7.00 Uhr Meditation (freiwillig)

7.30 Uhr Morgenyoga (mit Yoga Nidra)

9.30 Uhr gemeinsames Frühstück ... lecker!!!

ab 11.00 Uhr Wanderung

ab 16.00 Uhr Rückkehr (kann früher oder später sein, je nach Wanderung)

Freizeit

17.35 Uhr Yogastunde

ca. 19.00 Uhr Abendessen

Ayurvedaabend mit Vortrag und Test

Ablauf Freitag - 6.Tag Abreise

7.00 Uhr Meditation (freiwillig)

7.30 Uhr Yoga

9.00 Uhr Frühstück

danach Abreise...lass Dir Zeit!

Allgemeines:

1. Bitte eigene Hausschuhe mitbringen!
 2. Leichte Yogakleidung (wer will, kann natürlich seine eigene Matte mitbringen)
 3. Wanderschuhe (oder feste Turnschuhe (wasserdicht) und Regenkleidung mitnehmen (im Chiemgau regnet es gerne mal zwischendurch)
 4. Sonnenhut und Sonnenschutz nicht vergessen, evt. Regenhut!
 5. Badesachen mitnehmen!
 6. Rucksack mitbringen, evt. Thermosflasche für warmen Tee!
 7. Bitte vorab selbst im Internet informieren wie das Wetter wird!
 8. Wir machen fast täglich Wanderungen, einmal zum Badesee (die Dauer der Wanderungen variieren je nach Wetterlage)
-

Handtücher und Bettwäsche gibt es vor Ort! Man kann sich selbst eine kleine Brotzeit machen mit Obst und belegten Brötchen usw. (im Preis inbegriffen). Kaffee und Kuchen am Nachmittag ebenfalls im Preis dabei.

Je nach Wetterlage tauschen wir die Tagesabläufe!

Für ganz geübte Yogis halte ich gerne mal eine kleine Powerstunde am Morgen (wir haben zwei Seminarräume)

Wir freuen uns auf Euch Alle.

Om - Wohlergehen sei mit allen. Friede sei mit allen!