

Ablauf Yoga an Weihnachten 2020

(je nach Wetterlage kann sich das Programm ändern)

Montag 21.12 - 1.Tag Ankunft

ab 14 Uhr Anreise möglich

17.00 Uhr kleine Vorstellungsrunde und Kennenlernen

17.30 Uhr entspannende Yogastunde kein Stress!

19.00 Uhr gemeinsames Essen

Dienstag 22.12 - 2.Tag

7.30 Uhr Meditation (freiwillig)

8.00 Uhr Morgenyoga

9.20 Uhr Yoga Nidra

9.45 Uhr gemeinsames Frühstück ... lecker!!!

ca. 11.00 Uhr Wanderung/Ausflug (besprechen wir immer am Vorabend)

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

17.45 Uhr entspannende Yogastunde

19.00 Uhr Abendessen

Mittwoch 23.12 - 3.Tag

7.30 Uhr Meditation (freiwillig)

8.00 Uhr Morgenyoga

9.20 Uhr Yoga Nidra

9.45 Uhr gemeinsames Frühstück

ca. 11.00 Uhr Ausflug(Wanderung)

17.30 Uhr Yoga

ca. 19.00 Uhr Abendessen

Filmabend

Weihnachten - Donnerstag 24.12 - 4.Tag

7.30 Uhr Meditation (freiwillig)

8.00 Uhr Yogatherapiestunde mit Klaus

9.20 Uhr Yoga Nidra

9.45 Uhr gemeinsames Frühstück

11.00 Uhr Einführung in die ayurvedische Ernährungslehre

13.00 Uhr Freizeit, Spaziergang, Abhängen

16.00 Uhr **Ayurvedischer Kochkurs – wir kochen unser Weihnachtsmenü**
danach Abendessen

Freitag 25.12 - 5.Tag

7.30 Uhr Meditation (freiwillig)

8.00 Uhr lange Yogastunde mit Astrid

9.45 Uhr gemeinsames Frühstück

ab ca. 11.00 Uhr frei

17.00 Uhr Yoga Nidra

17.30 Uhr Yoga sanft

19.00 Uhr Abendessen

Fragen und Antworten zum Yoga ... was Du schon immer wissen wolltest

Samstag 26.12 - 6.Tag Abreise

8.00 Uhr Meditation (freiwillig)

8.30 Uhr Morgenyoga mit Yoga Nidra

10.00 Uhr Frühstück

danach Abreise...lass Dir Zeit!

Allgemeines:

1. Bitte eigene Hausschuhe mitbringen!
2. Yogakleidung (wer will, kann natürlich seine eigene Matte mitbringen)
3. Wanderschuhe oder wasserdichte Schuhe und Regenkleidung mitnehmen
4. Mütze nicht vergessen, evt. Regenhut!
5. Rucksack mitbringen, evt. Thermosflasche für warmen Tee!
6. Bitte vorab selbst im Internet informieren wie das Wetter wird!
7. Wir machen mehrere Wanderungen (die Dauer der Wanderungen variieren je nach Wetterlage, evt. machen wir einen Ausflug an den Bodensee

Wer ein Instrument spielt ist gerne eingeladen es mitzubringen! Gerne könnt Ihr auch Eure Vorschläge einbringen.

Wichtig: Kopfkissen-, Bettbezüge, Laken und Handtücher pro Gast 8 €
(kann man gerne selbst mitbringen)

Wir freuen uns auf Euch.
Om - Wohlergehen sei mit allen. Friede sei mit allen!