

YOGA HERBST SPECIAL

REISE DURCH DIE CHAKRAS

29.11.-1.12. 2013

Bitte Yogamatte , Sitzkissen Decke und Trinkflasche mitbringen.

Tagesablauf:

Freitag: Eintreffen ab 15:30 Uhr

16 Uhr : Begrüßung und Yogastunde

18 Uhr: Vegetarisches Abendessen

19:30 Uhr: Satsang - Meditation, Vortrag, Mantra-Singen

Samstag:

7 Uhr: Satsang anschließend Yogastunde

9:30 Uhr: Frühstück

12-14:30 Uhr: Spaziergang und/ oder Workshop

16 Uhr: Yogastunde

18 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Satsang

Sonntag:

7 Uhr: Satsang anschließend Yogastunde

9:30 Uhr: Frühstück

11:30- 13 Uhr: Spaziergang und / oder Workshop

14-16 Uhr : Yogastunde und Abschlussrunde

