

Zeitplan Yogawochenende 2x Buffet und Kaffee/ Kuchen

Freitag			
17.30h	Begrüßung		
18.00h	Buffet		
19.00h- 21.00h	Vorstellrunde	2 Std	
	Yoga zum Ankommen		
Samstag			
7.30h	Meditation/ ruhige Dehnübungen	30 Minuten	
8.00h-10.00h	Yoga, Schwerpunkt Schulter/ Nacken/ Arme etc.	2 Std.	
10.30h-11.30h	Buffet		
Pause			
15.00h-16.00h	Kaffee/ Kuchen & Theorie	30 Minuten	
16.00h-18.00h	Thai Yoga Massage-Anleitung	2 Std.	
18.00h	Buffet		
19.00-21.00h	Yoga zum Tagesausklang/ Schwerpunkt Hüfte/ Beine	2 Std.	
Sonntag			
8.00h-10.00h	Yoga, verschiedene Variationen	2 Std.	
10.30h	Buffet		
Abschied			