Zeitplan Rosenwaldhof, 10.-13.5.2026: sanftes Yoga, Resilienz und Krafttraining

Anreisetag Sonntag	2. Tag Dienstag	3. Tag Mittwoch	Abreisetag Donnerstag
	7.45h 30 min Meditation/ sanftes Yoga/ Gehmeditation	7.45h 30 min Meditation/ sanftes Yoga/ Gehmeditation	7.45h 30 min Meditation/ sanftes Yoga/ Gehmeditation
	8.30h Frühstück	8.30h Frühstück	8.30h Frühstück
	10h 2 Std. sanftes Yoga	10h 2 Std. sanftes Yoga	10h 2 Std. sanftes Yoga
	12.30h Mittag	12.30h Mittag	12.30h Mittag
	Pause	Pause	Feedbackrunde Verabschiedung
16.30h Nachmittags Anreise		15h 1,5 Std. Theorie: Stressreduktion Und Resilienz	
17h Treff, Vorstellrunde			
17.30h 1 Std. sanftes Yoga	17h 1 Std. Krafttraining	17h 1 Std. Krafttraining	
18.30h Abendessen	18.30h Abendessen	18.30h Abendessen	
1 Std. Yoga Nidra	1 Std. Yoga Nidra	1 Std. Yoga Nidra	

© Regina Bäter www.fasten-yoga-massage.de 0179-4939423