

Zeitplan Yogawochenende in Dahme

Freitag		
17.30h	Begrüßung Kennlernrunde	
18.00h	Buffet	
19.00h- 21.00h	Yoga zum Ankommen	2 Std
Samstag		
7.30h- 9.30h	Yoga, Schwerpunkt Schulter/ Nacken/ Arme etc.	2 Std.
9.30h-10.30h	Buffet	
Pause		
15.00h-16.00h	Kaffee/ Waffeln & Yoga-Theorie	
16.00h-18.00h	Thai Yoga Massage- Anleitung	2 Std.
18.00h	Buffet	
19.30-21.00h	Yoga zum Tagesausklang/ Schwerpunkt Hüfte/ Beine	1,30 Std.
Sonntag		
7.30.00h- 9.30h	Yoga	2 Std.
9.30h	Buffet	
Abschied		