

Ablaufplan

Yoga & Wandern am Meer

- 15.10.2021** **Freitag:** 18:00 Abendessen
20:00 Uhr Ankommensstunde sanftes Yoga mit **Christine**
- 16.10.2021** **Samstag:** 08.00 Uhr Meditation und Atmung (am Meer) mit **Simin**
08.30 Uhr Frühstück
10.30 Uhr aktives Yoga mit **Simin**
12.30 Uhr Mittagessen
16.00 Uhr Schulter/Nacken Yoga mit **Christine**
18.00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Yin Yoga mit **Simin**
- 17.10.2021** **Sonntag:** 08.00 Uhr Meditation und Atmung (am Meer) mit **Christine**
08.30 Uhr Frühstück
10.30 Uhr 5 Tibeter mit **Christine**)
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr **Wanderung** (ca.2Std.)
18.00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Yin+5 Elemente Yoga mit **Simin**
- 18.10.2021** **Montag:** 08.00 Uhr Meditation und Atmung (am Meer) mit **Simin**
08.30 Uhr Frühstück
10.30 Uhr Yoga für den Rücken mit **Christine**
12.30 Uhr Mittagessen
13.30 Uhr **freier Nachmittag**
18.00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Yin Yoga mit **Simin**
- 19.10.2021** **Dienstag:** 08.00 Uhr Meditation und Atmung (am Meer) mit **Christine**
08.30 Uhr Frühstück
10.30 Uhr regeneratives Yoga mit **Simin**
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr **Wanderung** (ca.2Std.)
18.00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Feldenkrais/ Fantasiereise mit **Christine**
- 20.10.2021** **Mittwoch:** 08.00 Uhr Meditation und Atmung (am Meer) mit **Simin**
08.30 Uhr Frühstück (bis 10 Uhr auschecken)
10.30 Uhr energetisierendes Yoga mit **Simin** und Abschlussrunde

12.30 Uhr Mittagessen
Ab 13.30 Uhr Abreise

Viel Spaß und eine entspannte Zeit wünschen
Simin & Christine