



Yoga Wochenende Seelisberg

Freitag, 14. Oktober 2022

Ab 16.00	individuelles Eintreffen
17.00 - 18.00	Willkommensrunde und Kennenlernen
Ab 18.15	Gemeinsames Abendessen
20.00 - 21.00	Yoga

Samstag, 15. Oktober 2022

7.30 - 8.15	Pranayama & Meditation
8.15 - 8.30	Pause
8.30 - 10.00	Morgenpraxis
Ab 10.15	Brunch und Pause
11.45	Besammlung vor dem Haus für Spaziergang zum Seelisberg
13.30	Rückkehr zum Ideenhaus
13.30 - 16.15	Zeit zum Sein mit vielen Inspirationen
16.15 - 17.45	Pranayama, regenerative Yogapraxis
Ab 18.00	Gemeinsames Abendessen
19.45 - 21.00	Yoga Nidra

Sonntag, 16. Oktober 2022

7.30 - 8.15	Pranayama & Meditation
8.15 - 8.30	Pause
8.30 - 10.00	Morgenpraxis
Ab 10.15	Brunch
11.30 - 13.30	Pause
13.30 - 15.00	Abschiedsritual

Das Programm kann den Umständen entsprechend leicht angepasst werden.