

Ablauf des Yoga-Wochenendes

Seminarhof Güldenholm

(Änderungen vorbehalten)

Freitag

	ab	15.00 Uhr	Ankunft
		16.00 Uhr	Kaffee + Tee + Kuchen
17.15	bis	18.45 Uhr	Yogastunde
		19.00 Uhr	Abendessen
		21.00 Uhr	Meditation

Samstag

7.30	bis	8.00 Uhr	Meditation
8.00	bis	9.30 Uhr	Yogastunde
		9.30 Uhr	Frühstück
		13.30 Uhr	Mittagessen
17.30	bis	19.00 Uhr	Yogastunde
		19.00 Uhr	Abendessen
		21.00 Uhr	Meditation

Sonntag

7.30	bis	8.00 Uhr	Meditation
8.00	bis	9.30 Uhr	Yogastunde
		9.30 Uhr	Frühstück
		13.30 Uhr	Mittagessen