

# Ablauf des Yoga-Wochenendes

(Änderungen vorbehalten )

## Freitag

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

## Samstag

	07.30Uhr	bis 08.00 Uhr	Meditation
	08.00Uhr	bis 09.30 Uhr	Yogastunde
	09.30 Uhr		Frühstück
	13.30 Uhr		Mittagessen
	17.30 Uhr	bis 19.00Uhr	Yogastunde
	19.00 Uhr		Abendbrot
	21.00 Uhr		Meditation

## Sonntag

	07.30Uhr	bis 08.00 Uhr	Meditation
	08.00Uhr	bis 09.30 Uhr	Yogastunde
	09.30 Uhr		Frühstück
	13.30 Uhr		Mittagessen

Die Teilnahme an den Angeboten ist freiwillig. Es bleibt viel Zeit übrig, um die Gegend zu erkunden oder einfach mal nichts zu tun.

