

YOGA MIT INES UND SONJA

Tagesablauf der Yoga Reise 31.03.-01.04.2023

Haus Ammertal, Kehrer Str. 23, 82433 Bad Kohlgrub

Freitag	
ab 14:00 Uhr	Kaffee und Kuchen für alle, die früher anreisen möchten
16:00 Uhr	Treffen und Begrüßung im Yogaraum
16:15 – 17:45 Uhr	90 Min Yoga zum Ankommen mit <u>Sonja</u>
17:45 – 19:00 Uhr	Freizeit/ Sauna!
19:00 Uhr	Abendessen*
20:15 -21:45 Uhr	90 Min. Yin Yoga mit <u>Ines</u>
Samstag	
07:30 – 08:30 Uhr	60 Min. Yoga der Achtsamkeit mit anschließendem Bija-Mantra** mit <u>INES</u>
08:30 - 09:00 Uhr	Tee & Kaffee, Obst
09:00 - 10:30 Uhr	90 Min. Yoga mit <u>Ines</u>
10:30 Uhr	Frühstück*
15:30-16:15 Uhr	Freizeit: Outdoor oder/und Sauna! Kaffee & Kuchen
16:00 – 17:30 Uhr	90 Min Stretch & Relax und Meditation mit <u>Sonja</u>
17:30 – 19:00 Uhr	Freizeit/ Sauna!
19:00 Uhr	Abendessen* Anschließend gemeinsames Miteinander
Sonntag	
07:30 – 08:30 Uhr	60 Min Yin Yoga mit <u>INES</u>
08:30 Uhr	Frühstück*
	FREIZEIT Outdoor oder/und <u>Sauna!</u>
15:30-16:15 Uhr	Kaffee & Kuchen
16:00 – 17:30 Uhr	90 Min. Yoga mit <u>Sonja</u>
	Freizeit
19:00 Uhr	Abendessen* Anschließend gemeinsames Miteinander/ <u>Tanz in den Mai</u>
Montag	
7:30 – 08:30 Uhr	60 Min Yin Yoga mit <u>INES</u>
8:30 - 09:00 Uhr	Tee & Kaffee, Obst
09:00 – 10:30 Uhr	90 Min Yoga und Meditation mit <u>Sonja</u>
10:30 – 12:00 Uhr	Frühstück* und Verabschiedung.

*Frühstück und Abendessen sind vegetarisch

**die Meditation ist optional, wer früher aufstehen möchte ist herzlich willkommen