Yogawochenende mit Ines & Sonja
Tagesablauf 20.10. – 22.10.2023
Seminarhaus Holzmannstett 1, 83539 Pfaffing

Freitag

ab 15 Uhr	Anreise, Bezug der Zimmer
16 Uhr	Treffen und Begrüßung im Yogaraum
16:15 – 18:30 Uhr	Yogavariationen zum Ankommen **mit Sonja und Ines**
ab 18:30 Uhr	Abendessen
20:00 -21:30 Uhr	90 Min Yin Yoga **mit Ines**

Samstag

07:00 – 08:00 Uhr	60 Min Yoga der Achtsamkeit mit anschließendem Bija-Mantra **mit Ines**
08:00 Uhr	Frühstück
09:30-12:00 Uhr	Yoga und Meditation **Ines und Sonja**
13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 -18:30 Uhr	FREIZEIT Outdoor ab 14 Uhr oder/und Sauna!
18:30 Uhr	Abendessen und gemeinsames Miteinander im Anschluss

Sonntag

08:00 Uhr	Frühstück
10:00 -12:30 Uhr	Yoga **Ines & Sonja** und Abschluss
13:00 Uhr	Mittagessen