



Jeder ist willkommen, mit oder ohne Yogaerfahrung  
Bringe auch gerne deinen Lieblingsmenschen mit

### ABLAUF/ANGEBOT:

#### Donnerstag, 24. September:

- Anreise
- 17-19 Uhr: **Welcome Yogaeinheit** (2 Stunden)
- Abendessen (leicht und gesund)

#### Freitag, 25. September:

- 7-7:30 Uhr: **Pranayama** (Atemübungen) und **Dhyana** (Meditation- in Stille oder angeleitet)
- 7:45-9:15 Uhr: **Yogaeinheit** (aktivierend, fließend, kraftvoll)
- Frühstück (vollwertig und nahrhaft)
- 14-15:30 Uhr: **Workshop NUAD** (Thaimassage- passives Bewegen und bewegt- Werden) mit Susanne Kronberger (official NUAD- Practitioner), bei Schönwetter **Wanderung**
- 17:30-19 Uhr: **Yin Yoga** (lösend, entspannend, befreiend- deep stretch)
- Abendessen (leicht und gesund)

#### Samstag, 26. September:

- 7-7:30 Uhr: **Pranayama** (Atemübungen) und **Dhyana** (Meditation) **ODER** schweigender **Morgenspaziergang** (wetterabhängig) von 6:30-7:30 Uhr
- 7:45-9:15 Uhr: **Yogaeinheit** (aktivierend, fließend, kraftvoll)
- Frühstück (vollwertig und nahrhaft)
- 15:30-17 Uhr: **Yoga Nidra**
- 17:30-19 Uhr: **Kirtan** (Mantrasingen, Geschichten, Gedichte, Gedanken)
- Abendessen (leicht und gesund)

#### Sonntag, 27. September:

- 7-7:30 Uhr: **Pranayama** (Atemübungen) und **Dhyana** (Meditation) **ODER** schweigender **Morgenspaziergang** (wetterabhängig)
- 7:45-9:45 Uhr: **Goodbye Yogaeinheit** (2 Stunden)
- Frühstück (vollwertig und nahrhaft)
- Check-out und Heimreise