



Das Programm

Am Ankunftstag – Einführung in die Einkehrtage

Der Yoga Meister hält eine Ansprache und erklärt Einzelheiten und Ziele des Programms, die in 10/14 Tagen erreicht werden sollen. Gäste durchlaufen auch eine Yoga Konsultation.

Tägliches Life Style Programm

7.00 – 7.30 Uhr

Yoga Reinigung und Pranayama

7.30 – 7.45 Uhr

Yoga Tee

7.45 – 8.45 Uhr

Yogasana Klasse

8.45 – 9.45 Uhr

Frühstück

9.45 – 12.30 Uhr

Angeordnete Behandlung

12.30 – 14.00 Uhr

Mittagessen

14.30 – 15.30 Uhr

Yoga Lifestyle Vorträge/Gruppen Diskussion/Schnelle Entspannungstechniken

15.30 – 17.00 Uhr

Angeordnete Behandlung

17.00 – 18.00 Uhr

Mantra Chanting, Meditation/Yoga Nidra/Yoga Kochkurs

19.30 – 20.30 Uhr

Yoga Power Point Vortrag/Abendunterhaltung/Kulturvorführung/orientalische Musik/Flötenmusik