



IM HIER UND JETZT EINSTIEG IN YOGA & MEDITATION

TAGESABLAUF FREITAG BIS SONNTAG

FREITAG

- 18:00 Uhr Wir beginnen mit einem gemeinsamen 4-Gang Abendmenü
20:00 Uhr Entspannungsreise im Haus der Mitte, Dauer ca. 75 Min.

SAMSTAG

- 8:30 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Aufbruch zur Wanderung mit Lunchpaket, Dauer ca. 3,5 Std.
18:00 Uhr gemeinsames 4-Gang Abendmenü
20:00 Uhr Achtsamkeitseinheiten im Haus der Mitte, Dauer ca. 60 Min.

SONNTAG

- 8:30 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Abschiedsspaziergang
ca. 12:00 Uhr Zeit „Auf Wiedersehen“ zu sagen