

YOGA UND AYURVEDA WOCHENENDE

25. – 27. JANUAR 2019

FREITAG

AB 15:00	ANREISE, ZIMMERBEZUG
16:30 – 18:00	MÖGLICHKEIT ZUR ANKOMMENS – YOGASTUNDE (TRIDOSHA MIT YIN ELEMENTEN)
18:30	ABENDESSEN
20:00 – 21:00	VORSTELLUNG DES PROGRAMMS, KENNENLERNEN, KONSTITUTIONSTEST
AB 22	STILLE IM HAUS, MÖGLICHKEIT ZUM WEITEREN AUSTAUSCH IN KÜCHE UND PAVILLON

SAMSTAG

8:00 – 9:00	EINFÜHRUNG IN AYURVEDA, ERKLÄRUNG DER BIOENERGIEN (WELCHE ASANAS FÜR WELCHEN KONSTITUTIONSTYP?)
9:15 – 10:45	YOGASTUNDE KAPHA
11:00	BRUNCH
14:00 – 15:30	VORTRAG: ERNÄHRUNG IM AYURVEDA
16:00 – 17:30	YOGASTUNDE PITTA
18:00	ABENDESSEN
20:00	MANTRASINGEN, LAGERFEUER, GEMEINSAME ZEIT
AB 22:00	STILLE IM HAUS, MÖGLICHKEIT ZUM WEITEREN AUSTAUSCH IN KÜCHE UND PAVILLON

SONNTAG

8:00 – 9:00	AYURVEDISCHER LIFESTYLE ZUHAUSE: TIPPS FÜR DEN ALLTAG
9:15 – 10:45	YOGASTUNDE VATA
11:00	BRUNCH
CA.12:30	ABSCHLUSSRUNDE, Q & A