

Yoga und Ayurveda Wochenende

06. - 08. Dezember 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 Yogaraum

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 Yogaraum

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