



Good Balance Yoga

AUZEIT AM KRAFTORT

Entdecke die Kraft in dir.

7. - 10. SEPTEMBER '17

DONNERSTAG

- bis 18.00 Ankunft & Willkommensdrink
- 18.30 Abendessen
- 20.30 Entspannungsübungen (optional)

FREITAG

- 07.30 Yoga & Meditation
- 08.30 Frühstück
- 10.30 **Themenblock 1 (Resilienz)**
- 12.00 Freie Zeit
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 Freie Zeit
- 16.30 Bhavana am Kraftort (optional)
- 17.00 Yoga und Meditation
- 18.00 Freie Zeit
- 18.30 Abendessen
- 20.30 Entspannungsübungen (optional)

SAMSTAG

- 07.30 Yoga & Meditation
- 08.30 Frühstück
- 10.30 **Themenblock 2 (MindPower)**
- 12.00 Freie Zeit
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 Freie Zeit
- 16.30 Gehmeditation am Kraftort (optional)
- 17.00 Yoga und Meditation
- 18.00 Freie Zeit
- 18.30 Abendessen
- 20.30 Entspannungsübungen (optional)

SONNTAG

- 07.30 Yoga & Meditation
- 08.30 Frühstück
- 10.30 persönliche Reflexion, kleines Geschenk