

Seminar-Ablauf Yoga & Ayurveda 20. – 23.08.2020

Donnerstag	ab 14.30 Uhr	Anreise und Tee-Empfang
	17.00 Uhr	Yogapraxis
	19.00 Uhr	Gemeinsames ayurvedisches Abendessen
	20.30 Uhr	Yoga und Yoga Nidra
Freitag	07:00 Uhr	Yoga & Meditation am Morgen
	09.00 Uhr	Frühstücksbuffet
	11.00 Uhr	<u>Karmayoga</u> - gemeinsame Essenszubereitung. Kochkurs inklusive!
	13.00 Uhr	Ayurvedisches Mittagessen Anschließend Zeit zur eigenen Verfügung mit der Möglichkeit bei Peter eine Reiki-Anwendung zu buchen.
	17.30 Uhr	Yoga & Meditation
	19.00 Uhr	Gemeinsames ayurvedisches Abendessen
	20.30 Uhr	Vortrag und Satsang „Praktische Ayurveda-Tipps für den Alltag“ mit kleiner geführter Meditation zum Ausklang
	Samstag	07:00 Uhr
09.00 Uhr		Frühstücksbuffet
11:00 Uhr		<u>Karmayoga</u> - gemeinsame Essenszubereitung. Kochkurs inklusive!
13.00 Uhr		Ayurvedisches Mittagessen Anschließend Zeit zur eigenen Verfügung und nochmalige Möglichkeit in den Genuss einer Reiki-Anwendung von Peter zu kommen!
17.30 Uhr		Yoga & Yoga Nidra
19.00 Uhr		Gemeinsames ayurvedisches Abendessen
20.30 Uhr		Vortrag und Satsang mit Peter
Sonntag	07:00 Uhr	Yoga & Meditation am Morgen
	09.15 Uhr	Frühstücksbuffet
	11.30 Uhr	Yogapraxis, Abschlussmeditation
	14:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

*** Für Menschen, die gerne den Tag mit einer Stärkung beginnen, stehen ab 6:30 Uhr Tee und ein kleiner Snack bereit.