

# Programm

30. August - 1. September 2023

Thema: Im Fluss der Bewegung und der Klänge

## Freitag

15.00	Willkommen + Informationen
16.00 - 17.30	Yoga (Ankommen im Hier und Jetzt)
18.00	Leichtes Abendessen
ca 19.30	Bergkristall Klangschalen Meditation

## Samstag

07.00	Stiles Gehen zum Wasserfall oder Meditation
ab 08.00	Frühstück
10.00 - 11.30	Yoga
12.00	Mittagessen Freizeit
16.00 - 17.30	Yoga
18.00	Abendessen
ca 19.30	Bergkristall Klangschalen Meditation

## Sonntag

07.00	Stiles Gehen zum Wasserfall oder Meditation
ab 08.00	Frühstück
10.00 - 11.30	Yoga
12.00	Mittagessen