

## Leitfaden Ferienwoche

Tag	Uhrzeit	Was
So	21:10	Vorstellrunde
Mo	08:15	Vortrag Einführung in die Meditation
	09:15	Yogastunde
	13:30	Ausflug / Spaziergang
	16:30	Yogastunde
	21:10	Entspannung (Yoga Nidra Parvati)
Di	08:15	Vortrag
	09:15	Yogastunde
	13:30	Ausflug / Spaziergang
	16:30	Yogastunde
Mi	08:15	Vortrag
	09:15	Yogastunde
		freier Nachmittag
	16:30	Yogastunde
	21:10	Entspannung
Do	08:15	Vortrag
	09:15	Yogastunde
	13:30	Ausflug / Spaziergang
	16:30	Yogastunde
	21:10	Vortrag / Entspannung / frei... nach Absprache
Fr	08:15	Abschlussrunde

Teile der Ferienwoche, die zu besetzen sind

verbindl. Vorträge

Einführung Meditation, 6-Yoga-Wege, YV Grundreihe