



Yoga-Tage mit Frau Shanti in Südtirol

Seminar-Programm:

Donnerstag

- 15.00 Uhr** Begrüßung Hotel-Lounge/Panorama-Terrasse
16/16.30 Uhr Yoga auf den Plattformen im Wald (oder drinnen)
Danach gemeinsames Abendessen

Freitag

- 8.00 -9.30 Uhr** Yoga & Meditation
Danach gemeinsames Frühstück
und Zeit zur freien Verfügung/Wellness/Sauna oder kleine Wanderung
15.30 Uhr Yoga & Achtsamkeit auf den Plattformen
Danach gemeinsames Abendessen

Samstag

- 7.30 -9.00 Uhr** Yoga & Meditation
Danach gemeinsames Frühstück
11 Uhr: Wanderung zur hoteleigenen Almhütte "Josefsruh"
(oder freie Zeit/Wellness)
16.30 Uhr Yoga (bei gutem Wetter auf der Alm)
oder Yoga Nidra im Wasserbettenraum
Danach gemeinsames Abendessen

Sonntag

- 8.00-9.30 Uhr** Yoga & Pranayama & Abschluss-Ritual
Danach gemeinsames Frühstück & Abreise

Kurzfristige Änderungen im Ablauf möglich.
Ich freue mich sehr auf eine schöne Zeit mit Dir!