

# *Programm*

## **Mittwoch**

Ankommen ab 14.30 Uhr

16.00 Uhr Welcome Yoga im Klang mit Séline

18.15 Uhr Abendessen

19.45 Uhr Welcome Circle

20.15 Uhr Konzert mit Laeela

## **Donnerstag**

8.00 Uhr Kundalini Mantra Yogastunde mit Laeela

10.30 Uhr Brunch

12.00 Uhr Harmonium & Gitarren Workshop mit Séline & David

14.30 Uhr Café und Kuchen

15.30 Uhr Soundhealing mit Laeela

18.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Ecstatic Dance mit Thorsten

## **Freitag**

8.00 Uhr Yoga & Pranayama mit Séline

10.00 Uhr Brunch

12.00 Uhr Trommel Workshop mit Runa

15.00 Uhr Café und Kuchen

16.00 Uhr Yin & Yang Yoga mit Heike

16.00 Uhr Oberton Gesang Runa

18.15 Uhr Abendessen

19.45 Mitsing Konzert mit Séline, Runa & Frieds

## Samstag

8.00 Uhr Pranayama & Meditation mit Heike

8.30 Uhr sanftes Jivamukti Yoga mit Heike

9.00 Uhr Frühstück bis 10.30 Uhr

10.00 Uhr Yin Yoga & Klang Séline & VIZ

12.00 Uhr Garten Ritual mit Sina

14.00 Uhr Mittagessen

17.00 Uhr Cacao - Zeremonie mit Séline & Runa

20.00 Uhr Ecstatic Dance mit Matthias ZuB Kosma

22.00 Uhr Mantra Singkreis am Lagerfeuer

## Sonntag

8.30 Uhr Sanftes Yoga mit Heike

8.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Gehmeditation im Garten mit Séline

10.00 Uhr Sanftes Yoga im Fluss Deines Atems mit Séline

12.00 Uhr Abschluss Zeremonie mit Séline & Sina

14.00 Uhr Mittagessen

Abreise