

Programm

Yoga-Wochenende im Kains Hof

Freitag	ab 14:00	Anreise und Check in	
	17:00 - 17:30	Begrüßung und Einstimmung	Yogaraum
	17:30 - 18:30	Yogapraxis "Vinyasa Yoga"	Yogaraum
	19:00	Abendessen	Restaurant
Samstag	07:30 - 08:15	Frischekick in den Streuobstwiesen / outdoor	Treffpunkt im Innenhof
	08:15 - 09:30	Frühstück vom Buffet	Restaurant
	10:00 - 11:45	Yogapraxis "Vinyasa Yoga"	Yogaraum
	12:00 - 13:00	Mittagssnack oder Lunchpaket für die Wanderung	Restaurant oder to go
	12:00 - 15:30	Pause (geführte Wanderung oder eigene Zeit)	
	15:30 - 16:00	Tee-/Kaffeepause	Yogaraum
	16:00 - 18:00	Yogapraxis "Yin Yoga" / Meditation	Yogaraum
	18:30	Abendessen	Restaurant
Sonntag	07:30 - 08:15	Frischekick in den Streuobstwiesen / outdoor	Treffpunkt im Innenhof
	08:15 - 09:30	Frühstück vom Buffet	Restaurant
	bis 10:00	Check out	
	10:30 - 12:00	Yogapraxis "Inside Flow"	Yogaraum
	12:00 - 12:30	Ausklang	Yogaraum