

Programm

Yoga & Qigong-Wochenende im Kains Hof

Freitag	ab 14:00	Anreise und Check in	
	17:00 - 17:30	Begrüßung und Einstimmung	Yogaraum
	17:30 - 18:30	Yoga & Qigong	Yogaraum
	19:00	Abendessen	Restaurant
	anschl.	nettes Beisammensein	
Samstag	07:30 - 8:30	Qigong in den Streuobstwiesen / outdoor	Treffpunkt im Innenhof
	08:30 - 10:00	Frühstück vom Buffet	Restaurant
	10:30 - 14:30	Wanderung durch das Saaletal mit Meditation /Lunchpakete	Treffpunkt im Innenhof
	14:30 - 15:30	Pause	
	15:30 - 16:00	Tee-/Kaffeepause	Yogaraum
	16:00 - 18:00	Yogapraxis	Yogaraum
	18:30	Abendessen	Restaurant
	anschl.	nettes Beisammensein	
	Sonntag	07:30 - 08:30	Qigong in den Streuobstwiesen / outdoor
08:30 - 10:00		Frühstück vom Buffet	Restaurant
bis 10:30		Check out	
10:30 - 12:00		Yogapraxis	Yogaraum
12:00 - 12:30		Ausklang und Abschluss	Yogaraum

Franca & Liz
Franca & Liz

Liz

Franca & Liz

Franca

Liz

Franca