

## YOGA-Wochenende vom 16. -19. Mai 2019

Alte Mühle Seminar- und Gästehaus  
Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim  
Fon 00 49 (0) 5382 – 917917-0

### Donnerstag, 16.05.19

Bis 16.00 h	Individuelle Anreise
16.30 h	Hatha Yoga – zum Ankommen
18.00 h	Abendessen
19.00 h	Begrüßungsrunde, Yoga-Nidra

### Freitag, 17.05.19

7.30 - 8.00 h	Meditation/Pranayama
8.15 - 9.45 h	Hatha Yoga – in Bewegung kommen
10.00 - 11.00 h	Frühstück/Brunch
11.00 - 16.00	Zeit zur freien Verfügung/Massage-Zeit
15.00 h	Kuchenbuffet
16.00 - 17.30 h	Hatha Yoga – ganz entspannt
18.00 - 19.00 h	Abendessen
19.00 - 20.00 h	Meditativer Spaziergang

### Samstag, 18.05.2019

7.30 - 8.00 h	Meditation/Pranayama
8.15 - 9.45 h	Hatha Yoga – intensiv
10.00 - 11.00 h	Frühstück/Brunch
11.00 - 16.00	Zeit zur freien Verfügung/Massage-Zeit
15.00 h	Kuchenbuffet
16.00 - 17.30 h	Hatha Yoga – ganz entspannt
18.00 - 19.00 h	Abendessen
20.00 - 21.00 h	Yoga Nidra

### Sonntag, 19.05.2019

8.00 – 8.30 h	Meditation/Pranayama
8.45 – 10.15 h	Hatha Yoga - energetisierend
10.15 h	Frühstück/Brunch
Ab 11.30 h	Individuelle Abreise