

Exemplarischer Unterrichtsplan eines Wochenendes (Änderungen vorbehalten)

Samstag

10:00 – 11:30h Vortrag / Workshop
11:30 – 11:45h Teepause
11:45 – 13:15h Yin-Yogastunde
13:15 – 14:00h Mittagspause
14:00 – 14:30h Karma Yoga
14:30 – 16:00h Vortrag / Workshop
16:00 – 16:15h Teepause
16:15 – 18:00h Yin- Yogastunde
18:00 – 19:15h Meditation & Mantrasingen

Sonntag

09:00 – 10:00h Meditation & Mantrasingen
10:00 – 12:00h Yoga Vidya Grundreihe mit Betonung der Yin-Elemente
12:00 – 12:15h Teepause
12:15 – 13:30h Vortrag / Workshop
13:30 – 14:30h Mittagspause
14:30 – 15:45h Vortrag / Workshop
15:45 – 17:15h Yin-Yogastunde