



# Yoga in den Vogesen

## 10.-12. Juli 2015

### **Tagesablauf:**

#### **Freitag, 10.7.15**

15:50 Abfahrt in Sammelautos

18:00 Ankunft im Haus

18:30 Yogasession – Sonnengruß intensiv mit langer Schlußentspannung  
anschl Abendessen

#### **Samstag, 11.7.15**

8:30 Kaffee

9:00 Joggen/Walken anschl. Intensives Dehnen in den Asanas

11:00 Brunch

13:00 Wanderung in den Vogesen

17:00 Yogaworkshop – Stehpositionen und Umkehrhaltungen  
anschl. Abendessen

#### **Sonntag, 12.7.15**

8:30 Frühstück

10:00 stilles Sitzen/Pranayama/Yoga extra sanft

12:00 Aufräumen/Packen

13:00 Mittagessen

anschl. Heimfahrt

