



MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION MIT REGULA SANER

Tages- und Wochenplan

Zeit	Sonntag, 20.10.2024	Montag, 21.10.2024	Dienstag, 22.10.2024	Mittwoch, 23.10.2024	Donnerstag, 24.10.2024	Freitag, 25.10.2024
ab 07:45 - 08:15 Uhr		freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation	freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation	freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation	freiwillige Morgensession Yoga 7:30 - 8:30 Uhr	freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation
08:30 - 10 :00 Uhr		Frühstück und Zeit für sich				
10:00 - 12:45 Uhr		Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession bis 11:45 Uhr
12:45 - 15:00 Uhr		gemeinsames Mittagessen oder individuelle Wande- rung mit Picknick	gemeinsames Mittagessen oder individuelle Wande- rung mit Picknick	gemeinsames Mittagessen oder individuelle Wande- rung mit Picknick	gemeinsames Mittagessen oder individuelle Wande- rung mit Picknick	12 Uhr gemeinsames Mittagessen und Kursab- schluss
15:00 - 17:30Uhr	Ab 15 Uhr Check-In	Nachmittagssession	Nachmittagssession	Nachmittagssession	Nachmittagssession	Check-Out 11 Uhr
	Kursstart 18 Uhr anschliessendes Abendessen	Yoga 17:00 - 18:00 Uhr Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
19:00 - 21:00 Uhr		gemeinsames oder auf Wunsch individuelles Abendessen				

Arvensaal Je nach Witterung werden einzelne Sessions in der Natur stattfinden.
 Lounge
 Yogaraum

Lifeisbetterinthemountains

