



MEHR GELASSENHEIT, WENN DER (WEIHNACHTS-) STRESS TOBT MIT REGULA SANER

Tages- und Wochenplan

Zeit	Sonntag, 1.12.2024	Montag, 2.12.2024	Dienstag, 3.12.2024	Mittwoch, 4.12.2024	Donnerstag, 5.12.2024	Freitag, 6.12.2024
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		individuelles oder gemeinsames Frühstück und Zeit für sich				
10:00 - 12:45 Uhr		Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession bis 11:45 Uhr
13:00 - 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
	Ab 15 Uhr Check-In	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Check-Out 11 Uhr
17:00 - 18:15Uhr	Kursstart 18 Uhr anschliessendes Abendessen	Nachmittagssession	Nachmittagssession		Nachmittagssession	
19:00 - 21:00 Uhr		gemeinsames Abendessen				

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

#Lifeisbetterinthemountains

