



MBSR MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION MIT REGULA SANER

Tages- und Wochenplan

Zeit	Sonntag, 25.10.2026	Montag, 26.10.2026	Dienstag, 27.10.2026	Mittwoch, 28.10.2026	Donnerstag, 29.10.2026	Freitag, 30.10.2026
7:45 - 8:15 Uhr		freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation	freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation	freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation	freiwillige Morgensession Meditation oder Yoga 7:30 - 8:30 Uhr	freiwillige Morgensession Yoga oder Meditation
7:30 - 10 Uhr		Frühstück und Zeit für sich				
10 - 12:45 Uhr		Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession	Check-Out bis 11 Uhr Vormittagssession bis 11:45 Uhr
12:45 - 15 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 Kursabschluss
15- 17:30 Uhr	Ab 15 Uhr Check-In	Nachmittagssession (mit Option Yoga 17-18 Uhr)	Nachmittagssession	Nachmittagssession	Nachmittagssession	
	Kursstart 18 Uhr & anschliessendes Abendessen	Zeit für sich	optional: Pranayama 18:15 - 18:45 Uhr Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
19 - 21 Uhr		gemeinsames oder individuelles Abendessen				

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

Lifeisbetterinthemountains

