



ACHTSAMKEIT BASISKURS IM ADVENT MIT REGULA SANER

Tages- und Wochenplan

Zeit	Sonntag, 29.11.2026	Montag, 30.11.2026	Dienstag, 1.12.2026	Mittwoch, 2.12.2026	Donnerstag, 3.12.2026	Freitag, 4.12.2026
7:45 - 8:15 Uhr		freiwillige Morgensession Meditation	freiwillige Morgensession Meditation	freiwillige Morgensession Meditation	freiwillige Morgensession Meditation/Yoga 7:30 - 8:30	freiwillige Morgensession 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 Uhr
13:00 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	11:30 Uhr gemeinsames Mittagessen
		Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
17 - 18:15 Uhr	Ab 15 Uhr Check-In	Nachmittagssession (mit Option Yoga 17-18 Uhr)	Nachmittagssession	Nachmittagssession	Nachmittagssession	
	Kursstart 18 Uhr & anschliessendes Abendessen		optional: Pranayama 18:15 - 18:45 Uhr			
19 - 21 Uhr		gemeinsames oder individuelles Abendessen				

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

#Lifeisbetterinthemountains

