

Kundalini-Yoga



Kundalini-Yoga auf Juist JU(I)ST BE!



Geplantes Programm:

Wir reisen alle am Sonntag, an. Ab diesem Tag ist unser Yoga-Ferienhaus, das ehemalige Hotel Worch in der Ortsmitte von Juist, bezugsbereit für uns hergerichtet. Nach dem Beziehen der Zimmer kommen wir gemütlich zusammen, um uns kennenzulernen und evtl. gemeinsam zu essen. Mit dem Yoga beginnen wir am Montag:

06.30 - 07.45 Uhr: Kundalini-Yoga und Meditation

08.00 - 09.15 Uhr: Breathwalk® (Yogawalking)

09.30 - 10.30 Uhr: Frühstück

10.30 - 17.30 Uhr: Zeit zur freien Verfügung

17.30 - 18.30 Uhr: Yoga und / oder Meditation / Entspannung / Tagesausklang

19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen

Am Freitag endet der Kurs mit dem Morgenyoga.

Abreise ist für alle am Samstag.

Inge, unsere leidenschaftliche Köchin, wird uns mit ihren leckeren Gerichten vegetarisch versorgen. Solltest du eine Unverträglichkeit haben, lass es mich bitte wissen, damit wir uns darauf einstellen können.