

# Ablauf Yoga trifft Laufen – Wochenende

Die Teilnahme an den Angeboten ist freiwillig.

---

## Freitag

- Ab 14 Uhr: Individuelle Anreise, Zimmer beziehen
- 15 Uhr: Get Together bei Tee, Kaffee und Gebäck
- 16 Uhr: Laufen oder wahlweise Spaziergang / Freizeit
- 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr: Yogaclass
- 19 Uhr: Abendessen
- 21 Uhr: Meditation

## Samstag

- 07.30 Uhr bis 08.00 Uhr: Meditation
- 08.00 Uhr bis 10:00 Uhr: Yoga-Warm up, kleine Laufrunde, Morning Yoga
- 10:00 Uhr: Frühstück
- 11.30 Uhr bis ca. 13.30 Uhr: Lauftechnik und Lauftraining
- 14.00 Uhr: Mittagessen, danach Freizeit
- 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr: Yogaclass
- 19:00 Uhr: Abendessen, anschließend gemütliches Get Together

## Sonntag

- 07.30 Uhr bis 08.00 Uhr: Meditation
- 08.00 Uhr bis 10:00 Uhr: Yoga-Warm up, kleine Laufrunde, Morning Yoga
- 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr: Frühstück
- Ab 12 Uhr: Abreise

(Änderungen vorbehalten)

Yogamatten, Meditationskissen, Decken sind vorhanden.