

achtsamkeits wochenende mit yoga im IDA arendsee
mit mc brigitte und yogi hardy

montag, 30.4.2018

19h einführung

dienstag 1.5. 2018 - donnerstag, 3.5.2018

6.30h - 7.30h yoga

7.30h frühstück

9.30h - 11:00h meditation

11:30h mittagessen

14:00h - 15:30 meditation

16:30h - 17:30h yoga

19h abend meditation öffentlich zugänglich

freitag, 4.5.2018

6.30h - 7.30h yoga

7.30h frühstück

9.30h - 11:00h meditation

11:30h mittagessen

nach dem mittagessen ist das retreat beendet