

Der Ablauf und Mitbringsel für die drei Tage:

Anreise ab 16.00 Uhr Cafe, Tee und Kuchen stehen bereit

17.30 -19.00 Uhr ankommen: in Bewegung und Stille, bei mir und in der Gruppe, in der Musik....

19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr optional: Abendmeditation

Erster Tag

8:00 Uhr Cafe, Tee, Snack, Obst

8.30 -9.00 Uhr Good morning Yoga

9.00 – 10.30 Good morning Nia

11.00 Brunch

freie Zeit genießen Garten, Strand,Kuchen ab 15.00 Uhr

16:30 -18.30 Nia und Niafloorplay

19.00 Abendessen

Optional: Meditation

Zweiter Tag

8:00 Uhr Cafe, Tee, Snack, Obst

8.30 -9.00 Uhr Good morning Yoga

9.00 – 10.30 Good morning Nia

11.00 Brunch

freie Zeit genießen Garten, Strand, Kuchen ab 15.00 Uhr

16:30 -18.30 Nia und Niafreedance

19.00 Abendessen

Meditation nach Absprache

Dritter Tag

8.30-10.00Uhr Nia, Tanz und Yoga

10:30 Brunch

12:30-13.00 Abschlussmeditation und byebye

Wir werden nach Möglichkeit immer im Garten und unter freiem Himmel tanzen, yogieren, meditieren!

Bringt also bitte eine Matte, Tuch oder Decke, Yogakissen, warme Socken, Blöcke (wenn vorhanden) mit. Es gibt dort einiges an Ausstattung, doch in diesen Zeiten ist es einfacher mit eigenem Material.

Denkt bitte auch an Bettwäsche und Handtücher. (In der Eigenen schläft es sich eh am besten.)

Da die Hygienemaßnahmen und Testvoraussetzungen sich derzeit immer noch mal wieder wandeln, sende ich euch ein paar Tage vor dem Wochenende nochmal die finalen Konditionen zu.

Ich freue mich sehr auf euch!

Liebe Grüße

Romana Maria

