

## **Detailprogramm Jurtendorf 9.11.-11.11.22**

### Freitag:

Start um 15.15 Uhr im Jurtendorf: mit der Jurteneinteilung.

16.00 Uhr Yogaeinheit

18.30 Uhr Nachtessen

Nach dem Nachtessen eine Abendrunde und Kennenlernrunde

### Samstag:

8.00 Uhr Yogarunde

9.15 Uhr Frühstück

Nach dem Frühstück gemeinsamer ruhiger Teil

12.30 Uhr Mittagessen

16.00 Uhr Yogaeinheit/Körperarbeit

18.30 Nachtessen, anschliessend Abendrunde

### Sonntag:

8.00 Uhr Yogaeinheit

9.15 Uhr Frühstück

ruhiger gemeinsamer Teil

ca. 12.45 Seminarende