

## **Zeitplan Jurtendorf 18.10.24-20.10.24**

### Freitag:

Start um 15.45 Uhr im Jurtendorf: Ankommen mit der Jurteneinteilung.

16.30 Uhr lange 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/Mandala legen

12.30 Uhr Mittagessen

17.15 Uhr Yogaeinheit

18.30 Nachtessen

anschliessend Abendrunde

### Sonntag:

8.00 Uhr Yogaeinheit

9.15 Uhr Frühstück

Nach dem Frühstück gemeinsamer ruhiger Teil

12.30 gemeinsames Mittagessen wenn gewünscht