Ayurveda Wochenende

27.09-29.09.19

Freitag:	17:00-18:00 Uhr	Begrüßung mit Tee + Einführung Ablauf Wochenende
	18:00-18:45 Uhr	Abendessen
	19:00-20:00 Uhr	Vortrag zum Thema Ayurveda
	20:00-21:00 Uhr	Klangreise (extra buchbar)
Samstag:	7:30-8:00 Uhr	Erläuterung Morgenroutine (Nasendusche, Öl ziehen, Zunge reinigen)
	8:00-9:00 Uhr	Yoga
	9:00-10:00 Uhr	Frühstück
	10:00-11:00 Uhr	Pause
	11:00-13:00 Uhr	Gewürzkunde und Planung eines ayurvedischen Menüs
	13:00-14:00 Uhr	Mittag
	14:00-16:00 Uhr	Pause
	16:00-17:15 Uhr	Yoga
	18:00-19:00 Uhr	Abendessen
	19:30-20:30 Uhr	Meditation
Sonntag:	7:30-8:00 Uhr	Morgenroutine
	8:00-9:00 Uhr	Yoga
	9:00-11:00 Uhr	Frühstück, Klärung offener Fragen in gemütlicher Runde, Rezept

Shanti