

Freitag, 15.09.

| | |
|---------------|--|
| ab 15:00 | Ankommen |
| 16:00 - 16:30 | Eröffnungskreis |
| 16:30 - 18:00 | Mantra YIN Yoga |
| 18:00 - 19:00 | 4-Gänge Abendmenü <i>vegan vollwertig</i> |
| Ab 19:00 | Sonnenuntergang* am Lusen oder Kirtan / Neumondritual & Feuer / Sauna Je nach Witterung |

Samstag, 16.09.

| | |
|-------------------|--|
| 06:00 - 07:45 | Meditativer Sonnenaufgang* am Lusen <i>optional, je nach Witterung</i> |
| 08:00 - 09:30 | Kundalini Yoga & Neumond Meditation |
| 09:45 - 10:45 | Frühstück <i>vegetarisch/vegan</i> |
| 10:45 - 12:00 | Freizeit / Waldbaden |
| 12:00 - 14:00 | Cacao Zeremonie & Free Movement Elemente Tanz <i>optional im Freien</i> |
| 14:00 - 16:00 | Freizeit / Waldbaden |
| 16:00 - 18:00 | Yoga Nidra und Sound Journey |
| 18:00 - 19:00 | 4-Gänge Abendmenü <i>vegan vollwertig</i> |
| 19:00 - ca. 22:00 | Sonnenuntergang* am Lusen oder Kirtan / Meditation / Lagerfeuer / Sauna Je nach Witterung |



Sonntag, 17.09.

| | |
|---------------|---|
| 06:00 - 07:45 | Meditativer Sonnenaufgang* am Lusen <i>optional, je nach Witterung</i> |
| 08:00 - 09:30 | Kundalini Yoga & Breathwork & Meditation |
| 09:45 - 10:45 | Frühstück <i>vegetarisch/vegan</i> |
| 10:45 - 11:00 | Checkout |
| 11:00 - 12:30 | Gemeinsam Outdoor Waldbaden oder Indoor Meditation <i>Je nach Witterung</i> |
| 12:30 - 13:00 | Closing Circle & Zeit für individuelle Wanderungen rund um den Lusen |

* Je nach Witterung, werden wir (hoffentlich) einmal auf dem Berggipfel die Sonne begrüßen oder verabschieden (nicht jeden Tag)

Die Zeiten können variieren und werden mit der Gruppe abgestimmt.

