

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.

