



### Donnerstag

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 Mondritual & Feuer / Sauna *optional je nach Witterung

### Freitag

06:00 - 07:45	Meditativer Sonnenaufgang* am Lusen <i>optional, je nach Witterung</i>
08:00 - 09:30	Kundalini / Vinyasa Yoga
09:45 - 10:45	Frühstück <i>vegetarisch/vegan</i>
11:00 - 15:00	Freizeit / Waldbaden / Wanderung
15:00 - 17:00	Cacao Zeremonie & Free Movement Elemente Tanz <i>optional im Freien</i>
17:00 - 18:00	4-Gänge Abendmenü <i>vegan vollwertig</i>
18:30 - ca. 22:00	Kirtan.Singkreis

### Samstag

06:00 - 07:45	Meditativer Sonnenaufgang* am Lusen <i>optional, je nach Witterung</i>
08:00 - 09:30	Kundalini / Vinyasa Yoga
09:45 - 10:45	Frühstück <i>vegetarisch/vegan</i>
11:00 - 16:00	Freizeit / Waldbaden / Wanderung
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	Saunaabend und Feuer

### Sonntag

06:00 - 07:45	Meditativer Sonnenaufgang* am Lusen <i>optional, je nach Witterung</i>
08:00 - 09:30	Myofascial Yin Yoga
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 - 14:00	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.

