

# Tagesablauf

## **Samstag, 8. Juni 2019**

Individuelle Anreise  
14:30 Begrüssung  
15:00 - 17:00 Asana  
19:00 Abendessen  
20:15 - 21:00 Meditation

## **Sonntag, 9. Juni 2019**

07:00 - 07:45 Pranayama & Meditation  
08:00 Frühstück  
9:30 - 11:30 Asana  
12:00 Mittagessen  
15:30 - 17:00 Asana  
17:15 - 18:15 Restorative Praxis  
18:45 Abendessen  
20:15 - 21:00 Meditation

## **Montag, 10. Juni 2019**

07:00 - 07:45 Pranayama & Meditation  
08:00 Frühstück  
09:30 - 11:30 Asana  
12:00 Mittagessen  
13:15 Schlussrunde

### **Weitere Infos und Anmeldung unter:**

yogamitnatalia@bluewin.ch  
denise.guldimann@gmx.ch

[www.yoga-mit-natalia.com](http://www.yoga-mit-natalia.com)