



Neugeist | Karlingberg 18, 4320 Perg | www.neugeist.co.at | info@neugeist.co.at

Plan Workshop „Yoga & Achtsamkeit“

Tag	von – bis	Aktivität
1.Tag		Anreise
	18:30 – 19:30	Einführungsabend
	20:00	Gemeinsames Abendessen
2.Tag	07:00 – 08:00	Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang
	08:30 – 09:30	Yogaeinheit
		Individuelle Gestaltung
	18:00 – 19:30	Yogaeinheit
	20:00	Gemeinsames Abendessen
3.Tag	07:00 – 08:00	Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang
	09:00 – 12:00	Workshop „Resilienz und Achtsamkeit im Alltag leben“
		Individuelle Gestaltung
	18:00 – 19:30	Yogaeinheit
	20:00	Gemeinsames Abendessen
4.Tag	07:00 – 08:00	Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang
		Wandern und Resilienz
		Yogaeinheit
	20:00	Gemeinsames Abendessen
5.Tag	07:00 – 08:00	Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang
	09:00 – 12:00	Workshop „Resilienz und Achtsamkeit im Alltag leben“
		Individuelle Gestaltung
	18:00 – 19:30	Yogaeinheit
	20:00	Gemeinsames Abendessen
6.Tag	07:00 – 08:00	Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang
	08:30 – 09:30	Yogaeinheit
		Individuelle Gestaltung
	18:00 – 19:30	Yogaeinheit
	20:00	Gemeinsames Abendessen
7.Tag	07:00 – 08:00	Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang
		Abreise