

Yoga Retreat at Home



Time Table

09 30	<u>Meditation zum Aufwachen</u>
10 00	Yoga: <u>Morning Stretch</u> und <u>Sonnengrüße</u>
11 00	Breakfast: <u>Banana Pancakes</u> & Mango Lassi
F R E I Z E I T	
13 00	Lunch: <u>Ayurvedische Maronensuppe</u>
F R E I Z E I T	
15 00	Yoga: <u>Yin Yoga zur Entspannung</u> & <u>geführte Meditation</u>
16 30	Aromabad / Wellness
18 30	Dinner: <u>Papadams an Gurken Raita</u> & <u>Linsen-Dhal</u>
19 30	Doku: " <u>Das Wissen vom Leben - Ayurveda in Sri Lanka</u> " (arte)
21 00	Yoga: <u>Yoga zum Einschlafen</u>

#yogaretreatathome