

Yoga-Tag am Arendsee Ablauf Sonntag 7.8.2022

	① Gustaf Nagel	② AfA-Spielplatz	③ Bleiche	④ Filou	⑤ Pferdeschwemme	⑥ Klosterkirche & -garten
8:00			Guten-Morgen-Yoga mit Kristin Schmitz, ca. 50 min			
9:00	Meditationsreise mit Monic Clement, ca. 20 min		Workshop Klangschalenkonzert Schnupperkurs mit Jenny Otto, ca. 30 min			
9:45	Yoga-Rundkurs dynamisch mit dem Rad mit Dirk Herrmann, ca. 120 min		Yoga für den gesunden Rücken mit Jana Wolff, ca. 45 min			Kakaozeremonie mit Eva ca. 90 min
10:00	Hatha-Yoga für Anfänger mit Isabel Lewis, ca. 60 min	Acro-Yoga für Kinder mit Nine & Gerrit, ca. 45 min	Yoga auf dem Stuhl mit Kristin Schmitz, ca. 45 min	Silent-Stretch-Yoga entspannte Dehnung des gesamten Körpers mit Angie, ca. 45 min		
11:00			Yoga auf dem SUP-Board Schnupperkurs mit Monic, ca. 30 min		Kurs mit Katharina „Erdung und Stabilität im Yoga und Tiefenentspannung“, ca. 90 min	
11:30	Traditionelle Amazonas-Kräuterdusche mit Medizinfrau Inka Buru und Kathy Makuani von Living Bridge, ca. 90 min		Yoga auf dem SUP-Board Schnupperkurs mit Monic, ca. 30 min	Silent-Stretch-Yoga entspannte Dehnung des gesamten Körpers mit Angie, ca. 45 min		Kirchen-Yoga mit Claudia Mohrmann, ca. 50 min
12:00			Yoga auf dem Stuhl mit Kristin Schmitz, ca. 45 min			Duft-Meditation mit Eva Beginn 12.30 Uhr ca. 30 min
13:00		Yoga für Kinder mit Birgit & Manuela, ca. 30 min	Yoga-Rundkurs mit dem Rad mit Monic, ca. 120 min			
14:00	4 Elemente-Reise mit Tanz und Meditation mit Eva ca. 70 min		Acro-Yoga Beginner Workshop mit Nine & Gerrit, ca. 60 min			
14:30			Konzert mit Txana Bane Huni Kuin & family von Living Bridge, ca. 90 min			
15.15			Yogathaimassage mit Nine & Gerrit, ca. 45 min			
16:00			Musikalischer Ausklang mit feelstimmig			