



## *Endlich in meinem Element!*

### *Das lange Ayurveda & Yoga Wochenende*

#### *Donnerstag, 11.01.2018*

- 16:00 – 18:00 Uhr Come together und allgemeine Einführung Yoga & Ayurveda  
18:00 – 19:00 Uhr Abendessen  
19:30 – 21:00 Uhr Sanftes Yoga und Meditation (Stefan)

#### *Freitag, 12.01.2018*

- 07:00 – 07:30 Uhr Stille Meditation (Stefan)  
07:30 – 08:30 Uhr Yoga Welcome on Earth: Spüre die Kraft der Erdung (Stefan)  
08:30 – 09:30 Uhr Frühstück  
10:00 – 11:30 Uhr Vortrag im Zeichen des Kapha – Mit Erde und Wasser leben (Stefan) oder individuelle Zeit, Behandlungen, Ausflüge  
12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen  
14:00 – 16:00 Uhr gemeinsamer Ausflug (Kerstin): Wasser & Erde spüren oder individuelle Zeit, Beratungen oder Behandlungen  
16:00 – 18:00 Uhr Yoga Flow into Happiness: Fliesse in Anmut / (Kerstin)  
18:00 – 19:00 Uhr Abendessen  
20:00 – 21:30 Uhr Yoga Nidra (Kerstin)

#### *Samstag, 13.01.2018*

- 07:00 – 07:30 Uhr Stille Meditation (Stefan)  
07:30 – 08:30 Uhr Yoga Light up your Fire: Entdecke die Kraft in Dir (Stefan)  
08:30 – 09:30 Uhr Frühstück  
10:00 – 11:30 Uhr Vortrag im Zeichen des Pitta – Feuer (Stefan) oder individuelle Zeit, Behandlungen, Ausflüge  
12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen  
14:00 – 16:00 Uhr Individuelle Zeit, Beratungen, Behandlungen, Ausflüge  
16:00 – 18:00 Uhr Yoga Burn Baby Burn: Lass Dein Feuer überspringen (Kerstin)  
18:00 – 19:00 Uhr Abendessen  
20:00 – 21:30 Uhr Lagerfeuer

#### *Sonntag, 14.01.2018*

- 07:00 – 07:30 Uhr Stille Meditation (Stefan)  
07:30 – 08:30 Uhr Yoga Feel your Breath: Hol mal Luft (Stefan)  
08:30 – 09:30 Uhr Frühstück  
09:30 – 11:30 Uhr Vortrag zu Vata (Stefan) oder individuelle Zeit (Zeit für Behandlungen / Ausflüge)  
11:30 – 13:00 Uhr Yoga Fly Yogi: Spüre die Leichtigkeit (Kerstin) und Closing Circle  
12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen  
Ab 13:30 Uhr individuelle Abreise

Alle Informationen zum Wochenende inkl. Anreise zum Ayurvedahof Engel:  
<http://www.stress-auszeit.ch/ayurveda-und-yoga-wochenende/>