

Energieaufbau mit Qigong und Yoga

Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kommentar
06:45		06:45 - 07:45 Yoga	06:45 - 07:45 Yoga	06:45 - 07:45 Yoga	Erarbeitung Morgen Routine
07:15		Start in den Tag	Start in den Tag	Start in den Tag	
07:45					
08:00		08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	Büffet
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00					
09:15		09:15 - 10:30	09:15 - 10:30	09:15 - 10:30	
09:45		Qi Gong (Abnehmen, Stoffwechsel, Kraft/Fitness)	Qi Gong (Abnehmen, Stoffwechsel, Kraft/Fitness)	Qi Gong (Abnehmen, Stoffwechsel, Kraft/Fitness)	
10:15					
10:30		Pause	Pause	Pause	
10:45					
11:00		11:00 - 12:15 Yoga	11:00 - 12:15 Yoga	11:00 - 12:15 Yoga	
11:45		Sonnengruß Variationen	Kundalini Yoga Chakren aktivieren	Meridian Yoga	
12:00					
12:15					
12:30		12:30 - 13:30	12:30 - 13:30	12:30 - 13:30	individuell
13:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13:30				Abreise	
13:45					
14:00		14:00 - 15:15	14:00 - 15:15		
14:15		Qi Gong (Beweglichkeit, Rücken)	Qi Gong (Beweglichkeit, Rücken)		
14:30					
15:15					
15:45	Anreise				
16:00	16:00 - 17:15	16:00 - 17:15	16:00 - 17:15		
16:30	Qi Gong (Ankommen, Lockern, Beweglichkeit, Neijangong)	Qi Gong (Entspannen, Loslassen, Shaolin)	Qi Gong (Entspannen, Loslassen, Shaolin)		
17:00					
17:15					
17:45					
18:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		Büffet
18:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
19:00					
19:30	19:30 - 20:30 Yoga	19:30 - 20:30 Yoga	19:30 - 20:30 Yoga		
20:00	Yoga Nidra	Yin Yoga	Yin Yoga		
20:30					