

Programm

Freitag

16.00 Kientalerhof, gemeinsam zum Naturhof-
Kursraum
16.30 - 18.00 Yoga 1
18.30 - 19.15 Nachtessen
20.00 - 21.00 Theorie Vögel und so

Samstag

08.00 - 09.00 Frühstück
09.30 - 14.30 Achtsame Vogel- und Natur-
Exkursion mit Lunchpaket
18.30 - 19.15 Nachtessen
20.00 - 21.30 Yoga 2

Sonntag

06.00 - 08.00 Exkursion
08.00 - 09.00 Frühstück (Zimmer räumen bis
09.30)
10.00 - 11.30 Yoga 3 und Abschluss
12.30 - 13.15 Mittagessen

Tägliche Yogaeinheiten im Naturhof.

Exkursionen am Samstag und Sonntag.

Ornithologische Einführung im Naturhof

Total: 12 Stunden

(4 Stunden Yoga und 7 Stunden Exkursion, 1
Stunde Theorie Vogelkunde)

Übernachtung und Mahlzeiten im Kientalerhof

**SONNENGRUSS
&
VOGEL-
GEZWITSCHER**

Dieses Wochenende richtet sich
an Menschen, die sich für Yoga
und Natur insbesondere Vögel
interessieren. Es sind keine
Vorkenntnisse nötig.
Die Exkursionen finden auf
Wanderwegen statt (5-8km).