



Auszeit und Yoga auf Zypern Beispiel Wochenplan

Beispiel für einen Wochenplan mit offenen Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.45	YOGA	YOGA	10.20 Uhr Wanderung von Latsi nah Polis am Meer entlang Altstadt erkunden u. Einkehr ins Art-Café	YOGA	07.30 Uhr Wanderung bei Sonnenaufgang im Akamas-Gebirge Aphrodite- u. Adonistrail mit Bad der Aphrodite u. anschl. Einkehr im Restaurant (Rückfahrt mit Bus) ca. 5 Std. mit Pausen	QI GONG	YOGA
11.00		MEDITATION Herz-Chakra- Bewegungsmedi.	Museum,- Herb Garden... Rückfahrt mit dem Bus. Ca 3 Std.	MEDITATION Herzöffnungs- Bewegungsmedi.		freies Malen auf Papier u. Stein 4,-- € Materialk.	
17.30		KLANGSCHALEN Meditation mit tibet. Klangschalen u. Gongs	QI GONG	16.00 Uhr Meditation Kraft der Weiblichkeit am Bad der Aphrodite	YOGA	KLANGSCHALEN Meditation mit tibet. Klangschalen u. Gongs	
	19.00 Gemeinsames Abendessen		20.30 Lagerfeuer am Strand mit Ritual			20.30 freies Tanzen Verschiedene Musikrichtungen	