

Freitag Anreise

- **ab 15 Uhr:** Check-In und Bezug des Wohlfühl-Zimmers, Getränk oder Leichtes zum Essen steht am Natur-Happen-Buffer in der Spinnstube bereit
- **16:00 bis ca. 17:30 Uhr:** Treffen im Foyer, Begrüßung und gemeinsame Hausführung mit Blick hinter die Kulissen von Land Gut Höhne
- **18:30 bis 19:30 Uhr:** Bio-Buffer mit Live-Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **19:45 bis 21:00 Uhr:** Übungs-Einheit im Yoga-Raum: Nach der inneren Vorbereitung folgt eine sanfte Yoga-Einheit mit Atemtechniken und sanften Bewegungen zum Ankommen.
- **anschließend bis ca. 22 Uhr:** individueller Ausklang z.B. im Yoga-Raum oder auf dessen Terrasse verweilen, in der Neandertal Therme mit Warmwasser-Bad, Saunen, Ruhen, Räume der Sinne

Samstag

- **7:15 bis 9:00 Uhr:** morgendliche Yoga-Einheit: Nach der inneren Einstimmung wecken wir unsere Energie mit dynamischem Yoga, das sanfte Bewegungen mit Atemtechniken kombiniert.
- **9:15 bis ca. 10:45 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Buffer, gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **11:00 bis 15:30 Uhr:** Zeit zum Nachspüren, für sich allein oder gemeinsam, z.B. Verabredung zum Spaziergang oder Nutzen des Wellness-Tages-Angebotes von Land Gut Höhne
- **zwischen 13:00 und 17:00 Uhr** ist das Natur-Happen-Buffer geöffnet für Getränke, Leichtes und nährnde Kleinigkeiten zum Essen
- **15:45 bis 18:00 Uhr:** Yoga-Einheit im Yoga-Raum: Nach der inneren Einstimmung folgt eine ruhigere Einheit mit einem Schwerpunkt auf Yoga und Meditation, mit lang gehaltenen, tiefen Dehnungen und Atemtechniken.
- **18:30 bis 19:30 Uhr:** Bio-Buffer mit Live Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am separaten Yogi-Tisch
- **19:45 bis 20:30 Uhr:** im Yoga-Raum: Nach der inneren Einstimmung folgt die Shrinath-Yoga-Meditation, mit einem Schwerpunkt auf Körperbewusstsein bei der Rezitation von Mantra-Silben, die die Sieben Haupt-Energiezentren ansprechen
- **ab 20:30 Uhr:** individueller Tagesausklang, im Yoga-Raum oder auf angrenzender Terrasse verweilen, möglich auch an der Feuerschale oder in der Neandertal Therme

Sonntag Abreise

- **7:15 bis 9:00 Uhr:** morgendliche Yoga-Einheit: Nach der inneren Einstimmung folgt eine fließende Yoga-Einheit, in der die Vitalität des Morgens genutzt wird, um Kraft und Flexibilität zu verbinden.
- **9:15 bis ca. 10:15 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Buffer gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **10:30 Uhr:** im Yoga-Raum: In der Abschiedsrunde tauschen wir Eindrücke und Erlebnisse aus. Jeder Teilnehmer kann seine persönlichen Erfahrungen und die innere Entwicklung des Wochenendes teilen.
- **11:00 Uhr:** Zimmer Check-Out, Abreise.