



Erholung vom digitalen Alltag

AUGENTRAINING, YOGA, NATUR & BASENFASTEN

SAMSTAG 30.01 - FREITAG 05.02.2027

SA	18:30 Uhr Abendessen 19.30 Uhr Abend der Begegnung: Gemeinsam Ankommen & Kennenlernen
SO	Morgens Hatha Yoga Nachmittags Wanderung Abends Klangreise - Durch Klang & Stille in die Entspannung (mit Live-Musik)
MO	Morgens Yoga für die Problemzonen bei Bildschirmarbeit Nachmittags Wanderung Abends Augenyoga - Entspannung und Training für die Augen
DI	Morgens Vinyasa Yoga Nachmittags Augen - Spaziergang - in der Natur die Augen heilen Abends Meditation und Bewusstes Atmen
MI	Morgens Qi- Gong Nachmittags Wanderung Abends Yin Yoga
DO	Morgens Erfrischendes Baden im See (optional) und Yoga Nachmittags FREI Abends Ausklang & Austausch mit Live-Musik
FR	Morgens Hatha Yoga

Begeleitet werden Sie durch:

Daniel Bils (Yogalehrer, Sehtrainer, Mental Coach)
Thomas Streng (Multiinstrumentalist, Klangtherapeut, Ganzheitliches Coaching)

Preis: Zimmerkategorie + 390,00 € Kursgebühr