



Tagesablauf 5. Wochenendthema Daily schedule 5th weekend topic

Gruppe WB 6 „Pranayama und Meditation“

Freitag

18:00 Uhr	Abendessen / dinner
19:30 Uhr	Einführungsabend / introduction

Samstag

07:30 - 09:00 Uhr	Morgenpraxis / morning practice
09:00 Uhr	Frühstück / breakfast
11:00 - 12:30 Uhr	Vormittagssession / forenoon session
12:30 - 13:00 Uhr	Online-Fragerunde mit Shrikrishna
13:00 Uhr	Mittagessen / lunch
16:00 - 18:30 Uhr	Nachmittagssession / afternoon session
18:30 Uhr	Abendessen / dinner
19:45 Uhr	Abendprogramm / evening program

Sonntag

07:30 - 09:00 Uhr	Morgenpraxis / morning practice
09:00 Uhr	Frühstück / breakfast
10:30 - 12:30 Uhr	Vormittagssession / forenoon session
12:30 Uhr	Mittagessen / lunch

„Pranayama ist Tanzen mit dem Atem.“
“Pranayama is dancing with the breath.” (Shrikrishna)