Hiddensee 30.10-02.11.2026

Ansatz: Yoga trifft Feldenkrais

In Stein gemeißelt sind nur der Ablauf des Freitags und des Montags aufgrund der Abfahrt um 12 Uhr. Die Reihenfolge üben→ Frühstück oder Frühstück→üben können wir für Samstag und Sonntag noch besprechen.

.Denkbar wäre für mich auch Feldenkrais und Yoga nicht in einem Block abzuhalten, sondern es zu teilen. Zum Beispiel a. 60 Minuten Feldenkrais – Frühstück – dann Joga.

Freitag

- **Anreise ab 15 Uhr**
- **Jogaübungen 17.30 Uhr, Schwerpunkt: ankommen**
- **Kochen und Abendessen**
- **Beisammensein oder Rückzug**

Samstag

- **7.30 – 8.00 Atemübungen (optional)**
- **8.30 Frühstück**
- **10.00 Feldenkrais und Yoga**
- **12.30 Uhr Kochen und Mittag**
- **Spaziergänge, Freizeit**
- **16.30-18.30 Uhr Jogaübungen**
- **Abendessen**
- **Ausflug zum Leuchtturm bei Nacht**

Sonntag

- **7.30 (Feldenkrais) + Joga**
- **9.30 Frühstück**
- **10.00 Gottesdienst**
- **Feldenkrais 11-12/gemeinsamer Spaziergang mit gemeinsamen Innehalten an 2-3 Stationen**
- **(12.30 Uhr Kochen und Mittag)**
- **gemeinsamer Spaziergang mit gemeinsamen Innehalten an 2-3 Stationen**
- **16.30-18.30 Uhr Joga üben**
- **Abendessen**

Montag

- **7.30 Feldenkrais + Yoga**
- **10.00 Frühstück**
- **Aufräumen**
- **12 Uhr Abreise**

Zeit für Joga

Yogaschule Kurth