

Meditativ und aktiv auf Kreta

Muster Wochenplan

<i>Sonntag</i>	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
	08:00-09:00 Yoga	08:00-09:00 Meditation in der Natur	08:00-09:00 Qi Gong	08:00-09:00 Meditation	08:00-09:00 Yoga	
08:30-10:00 Frühstück	08:30-10:00 Frühstück	08:30-10:00 Frühstück	08:30-10:00 Frühstück	08:30-10:00 Frühstück	08:30-10:00 Frühstück	08:30-10:00 Frühstück
10:00-11:00 Welcome!	10:00-11:00 Sprachkurs	Tagsüber Halbtages- wanderung	Optional: Ausflug	griechisch Kochen	zur freien Verfügung	An- und Abreise
18:00-19:00 Yoga	18:00-19:00 Entspannung	18:00-19:00 Yoga	18:00-19:00 Tanz	18:00-19:00 Kreatives	18:00-19:00 Meditation	
19:30 Abendessen	19:30 Abendessen	19:30 Abendessen	19:30 Abendessen	19:30 Abendessen	19:30 Abendessen	19:30 Abendessen
Abends: griechische Sagen	Abends: spirituelle Lieder		Abends: Musik und Tanz in der Taverne	Abends: Filmabend		

Der Wochenplan kann je nach Programm, Jahreszeit und anderen Bedingungen variieren.

Die Teilnahme am Programm oder an den Mahlzeiten ist nicht verpflichtend.