

	Yoga in Griechenland	
Sonntag ankommen	Nachtessen im Hotel	Wer noch mag, sanftes Yoga mit Yoga Nidra
Montag	8 Uhr Meditation am Meer	Pranayama
Thema Atmen	8.30 Uhr Yoga bis 10 Uhr	10 Uhr Frühstück
	Spaziergang in den Ort Mit Essen oder Einkauf	
	15 Uhr Yin Yoga	
	18 Uhr Yoga	
	Nachtessen	Hotel, im Ort, Strand
Dienstag	Morgen wie Montag	
Thema Balance	Nach dem Frühstück Ausflug nach Naplion mit spätem Mittagessen in Naplion.	
	Nach Rückkehr Yoga	
	Nachtessen	Hotel, Ort, Strand
Mittwoch	Morgen wie Montag	
Thema Entspannung	Tag kann im Ort gestaltet werden. Evtl. Plantagenbesuch bei Erica.	
	15 Uhr Entspannungs-yoga	
	18 Uhr Yoga	
	Nachtessen	Hotel, Ort, Strand
Donnerstag	Morgen wie Montag	
Thema Kehlkopf	Nach Frühstück, Ausflug ins Amphitheater Epidaurus. Mit dem Besuch der Stadt in der Nähe.	
Freitag	Morgen wie am Montag	
Thema Herzöffnung	Strandtag, wir fahren an einen der schönen Strände in der Umgebung. Evtl. Pick-Nick	
	Yoga am Strand und oder im Wasser.	
	Nach Rückkehr Yoga	
	Nachtessen	Im Ort
Samstag	Morgen wie Montag	
Thema Loslassen	Nach dem Frühstück schauen wir was wir noch anschauen möchten. Die Insel Hydra. Oder einen ruhigen Tag vor der Abreise.	

	Je nachdem Yoga um 15 Uhr.	
	18 Uhr Yoga	
	Letztes Nachtessen	Lieblingsort
Sonntag	Je nach Abreisezeiten	
Thema Weitergehen	Yoga wie Montag für die die noch dabei sein können.	
	Nach dem Frühstück Abgeben der Appartements und Weiterreise.	