

## EVENT SEQUENCES

### Samstag 03.11.2018

- |               |  |
|---------------|--|
| 10:00 – 11:30 | Info – eiQi motion awareness yoga<br>Veranschaulichung, Einführung<br>Wahrnehmungsübungen<br>Yoga – Bewegungssequenz mit Atmung<br>Entspannung |
| 11:30 – 12:00 | Kleine Pause   |
| 12:00 – 13:30 | Themensequenz, Asana Aufbau<br>Vinyasa Flow<br>Entspannung   |
| 13:30 – 15:00 | Mittagspause/Essen   |
| 15:00 – 16:30 | Themensequenz, Aufbau Asana<br>Vinyasa Flow<br>Entspannung   |

### Sonntag 04.11.2018

- |               |  |
|---------------|--|
| 10:00 – 11:00 | Wahrnehmungsübungen<br>Yoga – Bewegungssequenz mit Atmung<br>Entspannung |
| 11:00 – 11:30 | Kleine Pause   |
| 11:30 – 13:00 | Themensequenz, Aufbau Asana<br>Vinyasa Flow<br>Entspannung               |
| 13:00 – 14:00 | Mittagspause/Essen   |
| 14:00 – 15:00 | Themensequenz, Aufbau Asana<br>Abschlußmeditation                        |