

## Ablauf Zegg – August 2012

<b>Freitag</b>	(tagsüber mit Mara) <b>Samstag</b>	(mit Silvio) <b>Sonntag</b>
<p>Vorbereitungen ab 15 Uhr</p> <p>Besprechung Dorfkneipe 16-17 Uhr</p>	<p>Jens 8:00 – 8:45 Yoga (oder Osho-Kundamed)</p>	<p>Jens 8:00 – 8:45 Yoga (oder Osho-Kundamed)</p>
	<p>8:45 – 10:00 (Frühstück)</p>	<p>8:45 – 10:00 (Frühstück)</p>
	<p>10:00 Tanzen 10:15 Nadi Shodana 10:30 – 11:45 <b>Vortrag Theorie</b> Yogische Weltsicht Shiva+Shakti Chakren + Kundalini</p> <p>11:50 Pause + Tanzen 12:00 – 13:00 <b>Vagyoga Kundalini-Med + SoHam</b> (optional +Yoga Nidra) (or Kobra?)</p>	<p>10:00 – 10:15 Tanzen 10:15 – 11:00 Sharing / Satsang (od WH Kobra)</p> <p>11:00 – 11:50 WH Kobra (oder Sharing-Gibberish) 12:00 – 13:00 <b>Yoga Nidra</b> +evt + Vagyoga davor Alternativ: Kunda-Pranajama</p>
	<p>13:00 – 15:30 (Mittagspause)</p>	<p>13:00 – 14:00/30 (Mittagspause)</p>
	<p>17:30 <b>Ankommen ... (Checkin)</b></p>	<p>15:30 – 15:45 Tantric Bodymove ? 15:45 – 16:45 <b>Kundalini-Massage</b> 16:45 – 17:00 Tanz+Pause 17:00 – 18:30 <b>Kobra – Einweihung+Übung</b> HITZE ??? – im Freien ??</p>
<p>18:30 – 20:00 (Abendessen + Pause)</p>	<p>18:30 – 20:30 (Abendessen + Pause)</p>	
<p>(mit Mara) 20:00 <b>Vorstellungsrunde</b> 20:30 - 22:30 Tanz/Musik/Bewegung, Pause SoHam, VagYoga, Yoga Nidra 22:30 frei für Kneipe</p>	<p>(mit Silvio) 20:30 – 21:00 <b>Sharing+Fragen ?!</b>  21:00 – 23:00 <b>Latihan / Ozean, Kobra</b> Oder: Chakra-Puja, Schmetterling? oder Massagen+Kobra+Ozean YogNidra</p>	

+ Pranayama, +Satsang, +