

Einführungskurs
Esalen Massage und Soul Motion Tanz
29. Juli - 1. August 2023

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	
	29.07.2023	30.07.2023	31.07.2023	01.08.2023	
07:00		Meditation in Stille und Bewegung			
07:30					
08:00		Frühstück 8:00			
08:30					
09:00		9:00 - 12:30: Unterricht			
09:30					
10:00	10:00 - 12:30: Unterricht				
10:30					
11:00					
11:30					9:30 - 12:30: Unterricht
12:00					
12:30	Mittagessen: 12:30 - 13:10				
13:00					
13:30					
14:00				14:00 - 17:00: Unterricht	
14:30					
15:00	15:00 - 18:30: Unterricht				
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	Abendessen				
19:00					
19:30					
20:00		ab 20:00: Sauna	Offener Tanz: Soul Motion Moon Dance		
20:30					
21:00					
21:30					

Stunden

6

8

8

6