

# Lebendig achtsam am Meer - „Der Weg des Herzens“

mit Shakti Lehner & Yvonne Hanhoff

auf der Insel Iz (Zadar/Kroatien)

**Ablauf:** Damit die Woche zum bestmöglichen Aufenthalt für alle wird, behalten wir uns vor, den genauen Ablauf bei Bedarf auf sich spontan ergebenden Möglichkeiten vor Ort, die Witterung oder andere Bedingungen anzupassen. Alle Programmpunkte sind optional und Du nimmst daran soviel oder wenig teil, wie Dir gut tut. Wir freuen uns auf Dich!

Der ungefähre Ablauf dieser Woche:

## **Samstag** - Anreisetag/Arrival Day

18:30 h    Abendessen

20:00 h    Begrüßung, Ankommens-Meditation, kurze Einführung

## **Sonntag**

06:45 h    Sunrise-Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im  
Anschluss Morgen-Schwimmen

07:30 h    Smoothies, Kaffee/Tee

08:00 h    Yoga Praxis

09:30 h    Brunch

Freie Zeit

16:00 h    Workshop

18:45 h    Abendessen

20:15 h    Abendausklang (Kirtan, Dance, Gong-Bad, Überraschung...  
oder freie Zeit)

## **Montag**

- 06:00 h    Achtsamkeits-Spaziergang zum Korinjak (164m) -  
              Sonnenaufgangs-Meditation auf der kleinen höchsten  
              Erhebung der Insel
- 09:00 h    Brunch  
              Freie Zeit
- 15:30 h    Workshop, Yoga-Praxis
- 18:45 h    Abendessen
- 20:15 h    Abendausklang (Kirtan, Dance, Gong-Bad, Überraschung...  
oder freie Zeit)

## **Dienstag**

- 06:45 h    Sunrise-Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im  
              Anschluss Morgen-Schwimmen
- 07:30 h    Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:00 h    Yoga-Praxis
- 09:30 h    Brunch  
              Freie Zeit
- 16:00 h    Workshop
- 18:45 h    Abendessen

## **Mittwoch**

- 06:45 h    Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss  
              Morgen-Schwimmen
- 07:30 h    Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:00 h    Yoga-Praxis
- 09:30 h    Brunch
- 11:30 h    Bootsausflug (ca. 40 Euro in bar)  
              Rückkehr gegen 16:30 Uhr
- 18:45 h    Abendessen

## **Donnerstag**

- 06:45 h Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 07:30 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:00 h Yoga-Praxis
- 09:30 h Brunch
- 12:30 h Wanderung zur Sunset-Bucht, Schnorcheln, Schwimmen
- 17:00 h Achtsamkeitspraxis
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h Abendausklang freie Zeit

## **Freitag**

- 06:45 h Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 07:30 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:00 h Yoga-Praxis
- 09:30 h Brunch
- Freie Zeit
- 16:00 h Workshop
- 18:45 h Abendessen
- 20:15 h Abschieds-Party

## **Samstag** - Abreisetag/Departure

- 8:00 - 9:30 h Frühstück
- 10:00 h Check-out