

Yoga und Schreiben in Frankreich vom 03. – 08. September 2023

Ablaufplan

Sonntag, 03.09.2023

Anreise bis 18.00 Uhr
(Flug nach Toulouse, von dort Shuttle
Montgaillard)
anschließend Abendessen

Montag, 04.09.2023

Thema: Naturerfahrungen

08.30 – 10.00 Uhr
Yoga & Schreiben zum Ankommen
- mit Kennlernrunde

10.00 – 11.00/11.30
Brunch / Frühstück

anschließend
Wanderung mit achtsamen Schreiben in der Natur
ca. 2,5 Stunden

15.30 Uhr Imbiss

anschließend: Yoga & Nature Writing

19.00 Uhr Abendessen

Dienstag, 05.09.2023

Thema: Mit allen Sinnen

08.00 – 09.00 Uhr
Yoga

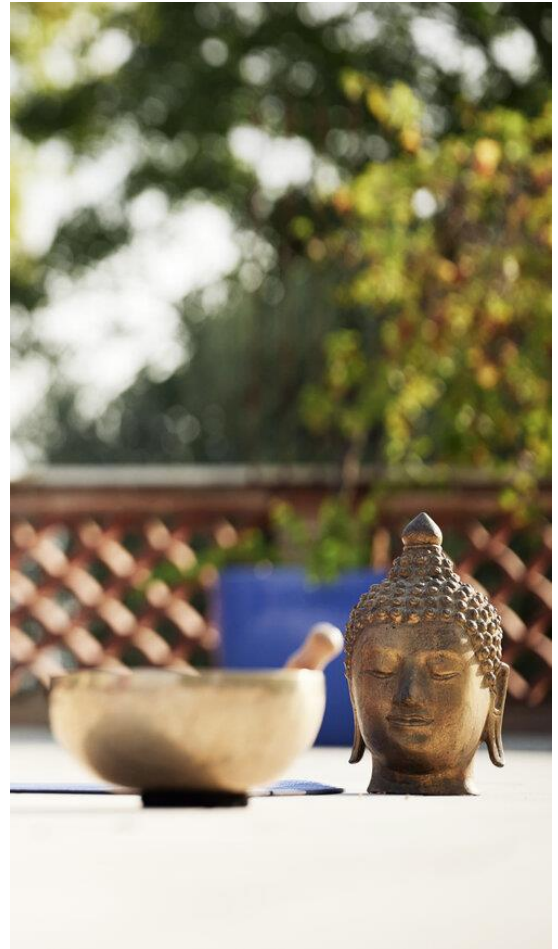
09.00 – 10.00 Uhr
kleines Frühstück

10.00/10.30 Uhr
Ausflug auf den Markt von Fleurance
mit individueller Schreibzeit

12.30 Uhr
Mittagessen in Lectoure

17.00 – 18.30 Uhr
Yoga und Schreiben

19.00 Uhr Abendessen



Mittwoch, 06.09.23

Thema: Gefühle

08.30 – 10.00 Uhr

Yoga zum Thema

10.00 Uhr

Brunch

15.30 Uhr: Imbiss

Anschließend Schreibzeit in der Gruppe zum Thema

19.00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 07.09.23

Thema: Augenblicke der

Freiheit & Zuversicht

08.30 – 10.00 Uhr

Yoga

10.00 Uhr Brunch

14.00 Uhr Yoga zum Thema

15.30 Uhr Imbiss

danach Schreibwerkstatt zum Thema

19.00 Uhr Abendessen

–

Freitag, 08.09.23

Abreisetag

08.30 – 09.30 Uhr

Yoga

09.30 Uhr Frühstück

danach kleine Schreibeinheit zum Abschluss

Abreise/Shuttle zum Flughafen Toulouse

