

FR / 16.08.	16:00-16:30	Begrüßung und gemeinsamer Weg zum Napoleonstein	Treffpunkt Ferienhof Kohlmann
	16:30-17:30	Qigong mit Liz	Napoleonstein
	17:30-18:30	Yoga mit Franca	Napoleonstein
	Ab 18:45	Möglichkeit zum gem. Abendessen	Gasthaus „Zur Linde“
Sa / 17.08.	09:30-10:30	Wanderung Richtung Rautal	Treffpunkt Ferienhof Kohlmann
	10:30-12:00	Yoga mit Franca	Rautal, Zigeunerquelle, 4 km
	12:00-13:30	Picknick	Rautal
	13:30-15:00	Wanderung zum Landgrafen	
	15:00-16:00	Kaffeepause	Sonnenterrasse Landgrafen, 4 km
	16:00 -17:30	Qigong mit Liz	Plateau
	17:30-18:00	Meditation	Plateau
	Ab 18:30	Grillabend	Ferienhof Kohlmann
So / 18.08.	09:30 -10:30	Pranayama und Yoga mit Franca am Windknollen	Treffpunkt Ferienhof Kohlmann
	10:30-11:30	Wanderung nach Vierzehnheiligen	
	11:30-12:30	Qigong mit Liz	Vierzehnheiligen, 7 km
	12:30-13:30	Wanderung nach Cospeda	
		Abschluss und Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen	Gasthaus zur Linde, Cospeda