

Wochenprogramm**			
	Morgen	Mittag/ Nachmittag	Abend
1. Tag	Anreise, Bezug der Unterkunft		18:00 gemeinsames Abendessen* 20:00-21:00 Meditation ab 21:00 Tag Ausklingen
2. Tag	6:00 Aufstehen 6:30-7:00 Meditation 7:30-8:30 Yoga 9:00-10:30 Frühstück	Schnorcheln am Hausriff oder Ras Umside/ Zeit zur freien Verfügung 16:00-18:00 Kinesiologiesitzungen/ individuell Massage	18:00 gemeinsames Abendessen und Besichtigung von Sharm-el-Sheikh 21:00-22:00 Meditation
3. Tag	6:00 Aufstehen 6:30-7:00 Meditation 7:30-8:30 Yoga 9:00-10:30 Frühstück	Tagesausflug in den Nationalpark von Ras Mohammed	18:00 gemeinsames Abendessen* 20:00-21:00 Meditation ab 21:00 Tag Ausklingen
4. Tag	6:00 Aufstehen 6:30-7:00 Meditation 7:30-8:30 Yoga 9:00-10:30 Frühstück	Schnorcheln am Hausriff oder Ras Umside/ Zeit zur freien Verfügung 16:00-18:00 Kinesiologiesitzungen/ individuell Massage	18:00 gemeinsames Abendessen und Besichtigung von Sharm-el-Sheikh 21:00-22:00 Meditation
5. Tag	6:00 Aufstehen 6:30-7:00 Meditation 7:30-8:00 Yoga 9:00-10:30 Frühstück	Tagesausflug mit dem Schiff oder Besuch Sharks Bay	18:00 gemeinsames Abendessen* 20:00-21:00 Meditation ab 21:00 Tag Ausklingen
6. Tag	6:00 Aufstehen 6:30-7:00 Meditation 7:30-8:30 Yoga 9:00-10:30 Frühstück	Schnorcheln am Hausriff oder Ras Umside/ Zeit zur freien Verfügung 12:00-14:00 Kinesiologiesitzungen/ individuell Massage	16:00 gemeinsames Abendessen in der Wüste Meditation unter Sternenhimmel
7. Tag	6:00 Aufstehen 6:30-7:00 Meditation 7:30-8:30 Yoga 9:00-10:30 Frühstück	fakultativer Ausflug nach Dahab	Abendessen in Dahab 20:00-21:00 Meditation ab 21:00 Tag Ausklingen
8. Tag	6:00 Aufstehen 6:30-7:00 Meditation 7:30-8:30 Yoga 9:00-10:30 Frühstück	Abreise	
			* nach Wunsch der Gruppe essen wir im Haus oder im Restaurant
			** es kann zu kleinen Anpassungen kommen