












## offenes Programm "Just be" in Manto

| Samstag  | Sonntag                | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  |
|--|------------------------|--|---|--|--|--|
| <b>ANREISE</b>   |                        | 08:30 - 09:30<br><br>Yoga   | 08:30 - 09:30<br><br>Yoga                  | 08:30 - 09:30<br><br>Yoga                   | 08:30 - 09:30<br><br>Yoga | 08:30 - 09:30<br><br>Yoga                       |
| 10:00<br>Willkommens-<br>runde   |                        | 10:00 - 13:00<br>leichte<br>Wanderung<br>zum Bergdorf  |   | 10:00 - 16:00<br>Corfu-Trail<br>Wanderung auf<br>dem Eselspfad   | ab 10:30<br>zubuchbare<br>geführte<br>Nordtour   |  |
| 11:00 - 13:00<br>Bucht-<br>spaziergang   |                        |  | 11:00 - 13:00<br>Kreativworkshop<br>Ton oder<br>Speckstein  |  | 11:00 - 13:00<br>Kreativworkshop<br>Ton oder<br>Speckstein   | 11:00 - 14:30<br>zubuchbare<br>Bootstour<br>wetterabhängig   |
|                          |                        |  |   |  |  |  |
| 17:00 - 18:00<br><br>Yoga |                        | 16:00 - 17:00<br><br>Yoga | 17:30 - 18:30<br><br>5 Rhythmen-<br>tanz | 17:30 - 18:30<br><br>Klang-<br>meditation |  | 17:30 - 18:30<br><br>Mantra und<br>Meditation |
| ab 19:00<br>Abendessen   | ab 19:30<br>Abendessen | 18:00<br>Ausflug<br>Bergdorf mit<br>Abendessen   | kein<br>Abendessen  | ab 19:00<br>Griechischer<br>Kochabend  | kein Abendessen  | 19:30<br>Abendessen<br>Taverne   |