

Wochenplan der Deutschen SunMuDo-Schule Felsentor e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00 Uhr				Zen-Morgen-Meditation			
7:30 Uhr				(Orange Room/Zoom)			
8:00 Uhr							
8:30 Uhr							
9:00 Uhr					Hatha- & medizinisches Yoga	Verschiedene	
9:30 Uhr					mit Roland (HD)	Tagesseminare	
10:00 Uhr					(Ende 10:15)	& Workshops	
10:30 Uhr						siehe Aushang	
11:00 Uhr						(HD)	
11:30 Uhr							
12:00 Uhr							
12:30 Uhr							
13:00 Uhr							
13:30 Uhr							
14:00 Uhr							
14:30 Uhr					Dan-Gespräch I		
15:00 Uhr	Bürozeit (HD)				(Ab Schwarz-Band)		
15:30 Uhr					Dan-Gespräch II		
16:00 Uhr					(Ab Schwarz-Band)		
16:30 Uhr					Dan-Training		
17:00 Uhr	Zen-Yoga (HD)	Shen-Taiji & Qigong (HD)	SunMuDo-Vortraining		(Ab Schwarz-Band)		
17:30 Uhr			(HD)		(16:45 - 17:45 Uhr)		
18:00 Uhr	Pause	Pause	Pause	Pause	Tee-Runde (HD)		Lauftreff
18:30 Uhr	Zen-Meditation	SunMuDo-Grundlagen	SunMuDo-	Hatha- & medizinisches Yoga	SunMuDo-		(HD)
19:00 Uhr	(HD/Zoom)	und Basistraining	Fortgeschrittenen-Training	mit Roland (HD)	Haupt-Training		
19:30 Uhr		(HD/Zoom)	ab Blau-Band (HD)	(Ende 19:45)	(HD/Zoom)		
20:00 Uhr			Yoga für Kampfkünstler		Demo-Team-Training		
20:30 Uhr			und Athleten		4. Freitag im Monat (HD)		
21:00 Uhr			mit Birgit (HD/Zoom)				
21:30 Uhr			(Beginn 20:15 Uhr)				
			Co-Leiter-Treffen		Zen-Yoga		
			1. Mittwoch im Monat (HD)		Hotel Zugspitze		
			(20:15 - 21:00 Uhr)		(9:30 - 10:30 Uhr)		

(Stand Januar 2023)