

Grober Zeitablauf (Änderungen behalte ich mir vor!):

Freitag

16:00 Uhr Ankommen/Zimmer beziehen

17:00 Uhr Begrüßungsrunde

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr bis ca. 22 Uhr Yoga mit anschließendem Yoga Nidra

danach Schweigen bis zum nächsten Tag (Wer mag!)

Samstag

07:00 – 08:00 Uhr Pranayama (Atemübungen) + Meditation (freiwillig)

08:30 – 10:30 Uhr Morningrunde + Yogaeinheit

11:00 Uhr Brunch

14:00 Uhr Wanderung mit Gehmeditation und Herzensimpulsen, Kakaozeremonie

bis ca. 17:00 Uhr

18:00 Uhr Essen

20:00 bis ca. 22:00 Uhr Glaubenssätze auflösen + Bewegung (Ecstatic Dance) / Musik / Klangyoga

danach Schweigen bis zum nächsten Tag (Wer mag!)

Sonntag

07:00 – 08:00 Uhr Pranayama (Atemübungen) + Meditation (freiwillig)

08:30 – 10:30 Uhr Morningrunde + Yogaeinheit

11:00 Uhr Brunch

12:30 Uhr bis ca. 15/16 Uhr Abschlussrunde von Herz zu Herz