

Wochenende

Zur Ruhe finden - Kraft schöpfen

Freitag:

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Begrüßung
Yoga-Übungen zur Sensibilisierung

Samstag:

7.45 Uhr Morgenmeditation

8.30 Uhr Frühstück

9.30 Uhr sanftes Yoga

12.00 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr Kaffee und Kuchen

15.30 Uhr Meditation in der Natur/Spaziergang

16.30 Uhr sanftes Yoga

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Atem-Übungen - Meditation - Entspannung
Einsatz von Klangschalen

Sonntag:

8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr sanftes Yoga/alternativ Teilnahme an der Messfeier im Kloster

11.00 Uhr Abschlussrunde und Ausklang

12.00 Uhr Mittagessen (optional)

