

„ZU·HÖ·REN“ 2018 - Programm



Donnerstag, 14.03.2018

bis 16.00h	individuelle Anreise
17.30h - 19.00h	Yoga
19.30h	Begrüßungsrunde, Programm Besprechung und Abendessen
21.30h - 21.50h	Stille Meditation zum Tagesausklang (optional)

Freitag, 15.03.2018

ab 07.30h	kleiner Snack (Tee, Nüsse, Obst)
08.00h - 08.20h	stille Morgenmeditation
08.30h - 10.00h	Vinyasa flow Yoga
10.30h	Brunch
12.30h - 14.00h	Asana Lab (Atmung, Sonnengrüße und Stehenden Haltungen)
14.30h	kleiner Snack
16.00h - 17.15h	Aktive Meditation
17.30h - 19.00h	Yoga
19.30h	Abendessen
21.30h - 21.50h	Stille Meditation zum Tagesausklang

Samstag, 16.03.2018

ab 07.30h	kleiner Snack (Tee, Nüsse, Obst)
08.00h - 08.20h	stille Morgenmeditation
08.30h - 10.00h	Vinyasa flow Yoga
10.30h	Brunch
12.30h - 14.00h	Asana Lab (Balance, Drehungen und Vorbeugen)
14.30h	kleiner Snack
16.00h - 17.15h	Aktive Meditation
17.30h - 19.00h	Moonlight Yoga
19.30h	Abendessen
21.30h - 21.50h	Stille Meditation zum Tagesausklang

Sonntag, 17.03.2018

ab 07.30h	kleiner Snack (Tee, Nüsse, Obst)
08.00h - 09.30h	Yoga
09.40h - 10.00h	Stille Meditation zum Seminarabschluss
10.30h	Brunch
12.00h	individuelle Abreise