

Kundalini Yoga verbunden mit herzöffnenden Meditationen

Tagesablauf Samstag

09.30 bis 10.00 Uhr	Willkommen heißen und Kennenlernen, Einführung ins Seminar
10.00 bis 11.30 Uhr	Kundalini Yoga
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 14.00 Uhr	Individuelle Zeit
14.00 bis 15.30 Uhr	Gemeinsame Wanderung
15.30 bis 16.30 Uhr	Individuelle Zeit
16.30 bis 17.30 Uhr	Dynamische Herz-Chakra-Meditation, anschl. stilles Sitzen
17.30 bis 18.00 Uhr	Individuelle Zeit
18.00 bis 18.30 Uhr	Abendessen
19.00 bis 19.30 Uhr	Haus-Abendmeditation (stilles Sitzen)
19.45 bis 20.30 Uhr	Mantra-Chanting

Tagesablauf Sonntag

6.45 bis 7.30 Uhr	Herzöffnende Meditation
8.00 bis 8.30 Uhr	Frühstück
8.30 bis 10.00 Uhr	Individuelle Zeit
10.00 bis 11.30 Uhr	Kundalini Yoga
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 bis 15.00 Uhr	Mantra-Chanting, Ressourcen erkennen und Abschluss des Seminars

(Änderungen vorbehalten)