Kundalini Yoga & Meditation
- für ein offenes Herz -

Tagesablauf Samstag

09.30 bis 10.00 Uhr	**Beginn des Seminars** **Willkommen heißen und Kennenlernen**
10.00 bis 11.45 Uhr	**Kundalini Yoga**
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 14.00 Uhr	Individuelle Zeit
14.00 bis 15.30 Uhr	**Gemeinsame Wanderung**
15.30 bis 16.30 Uhr	Individuelle Zeit / Teehaus
16.30 bis 17.30 Uhr	**Dynamische Herz-Chakra-Meditation,** **anschl. Tiefenentspannung**
17.45 bis 19.15 Uhr	Abendessen (informell) und individuelle Zeit
19.15 bis 20.30 Uhr	**Mantra-Chanting und Metta-Meditation**

Tagesablauf Sonntag

06.45 bis 07.45 Uhr	**Pranayama und herzöffnende Meditation**
07.45 bis 08.30 Uhr	Frühstück (mit Ritual)
08.30 bis 09.30 Uhr	Individuelle Zeit
09.30 bis 11.45 Uhr	**Q+A, Kundalini Yoga**
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 13.30 Uhr	Individuelle Zeit
13.30 bis 15.00 Uhr	**Mantra-Chanting** **Ressourcen erkennen und stärken** **Abschluss des Seminars**

(Änderungen vorbehalten)