



Programm

DONNERSTAG, 02.10.25

17.00 - 18.00 Willkommen & Einführung | Orga & Karma-Yoga

19.15 - 20.00 Food for Thought - Gemeinsamer Spaziergang in Stille

20.15 - 21.30 Yin Yoga & Meditation | Klären v. Fragen

~ BEGINN SCHWEIGEN ~

FREITAG, 03.10.25

07.00 Gong

07.30 - 07.55 Sitzen in Stille

08.00 - 09.30 Mindful Morning (Movement | Meditation)

09.40 - 10.30 Achtsames Tun (Karma Yoga)

13.00 - 13.45 Sitzen ~ Gehen ~ Sitzen in Stille

16.00 - 18.00 Ruhen am Fluss des Lebens (Yoga Nidra & Meditation)

20.00 - 21.00 Meditation, Denkipuls & Storytime

ESSENSZEITEN:

10:30 BRUNCH

|

18:15 ABENDESSEN





Programm

SAMSTAG, 04.10.25

07.00 Gong

07.30 - 07.55 Sitzen in Stille

08.00 - 09.30 Mindful Morning (Movement | Meditation)

09.40 - 10.30 Achtsames Tun (Karma Yoga)

13.00 - 13.45 Sitzen ~ Gehen ~ Sitzen in Stille

16.00 - 18.00 Loslassen üben (Yin Yoga & Meditation)

20.00 - 22.00 Stille Sauna & Lagerfeuer

SONNTAG, 05.10.25

07.00 Gong

07.30 - 07.55 Sitzen in Stille

08.00 - 09.00 Mindful Morning (Movement | Meditation)

09.10 - 10.00 Zurück zu Deiner Stimme finden (Gemeinsamer Spaziergang)

10.00 - 10.30 Achtsames Tun (Karma Yoga)

~ ENDE SCHWEIGEN ~

11.30 - 12.30 Integrationsübung & Abschluss-Runde

12.30 - 14.00 Gemeinschaft & Austausch

ESSENSZEITEN:

10:30 BRUNCH

|

18:15 ABENDESSEN

