



Programm

1. TAG

16.30 - 17.00 Willkommen & Check-In

17.00 - 18.30 Yin Yoga

20.00 - 21.00 Meditation | Klären v. Fragen

~ BEGINN SCHWEIGEN ~

2.-4. TAG

07.00 - 07.25 Sitzen in Stille

07.30 - 08.30 Mindful Morning

10.45 - 12.45 Yoga (Hatha / Yin / Nidra)

16.30 - 18.30

Tag 2. Yin Yoga & Journaling

Tag 3. Meditation | Resonanzraum Natur

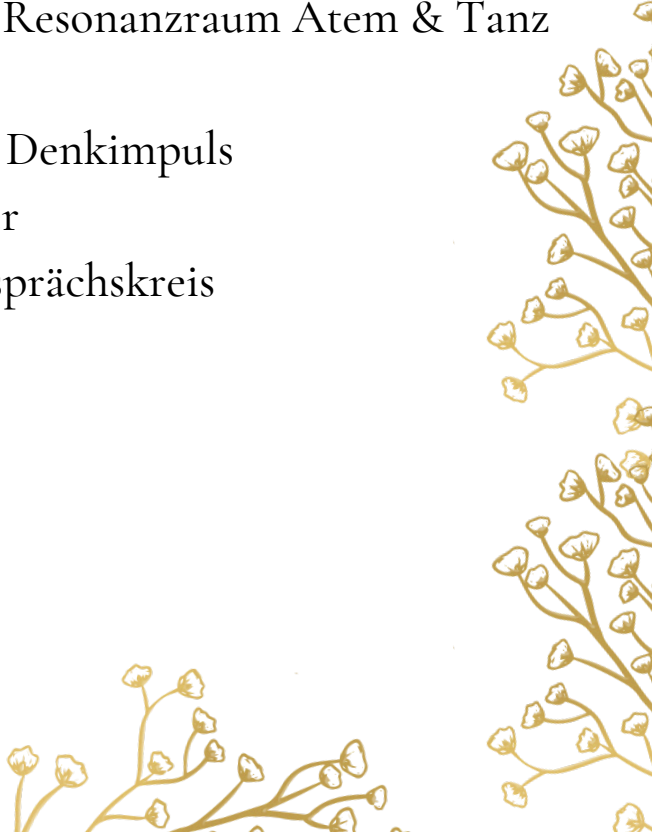
Tag 4. Meditation & Yin Yoga | Resonanzraum Atem & Tanz

20.00 - 21.00

Tag 2. Meditation, Storytime & Denkeimpuls

Tag 3. Meditation am Lagerfeuer

Tag 4. Meditation | Offener Gesprächskreis





5. TAG

07.00 - 07.25 Sitzen in Stille

07.30 - 08.30 Mindful Morning

10.30 - 11.15 Zurück zu Deiner Stimme finden (Gemeinsamer Spaziergang)

~ ENDE SCHWEIGEN ~

11.30 - 12.45 Integrationsübung & Abschluss-Runde

12.45 - 14.30 Mittagessen | Austausch & Gemeinschaft

ESSENSZEITEN:

08:30 FRÜHSTÜCK | 12:45 MITTAGESSEN | 18:30 ABENDESSEN

MITHILFE NACH PLAN JEWEILS IM ANSCHLUSS AN DIE MAHLZEITEN FÜR 45 MIN.

GESPRÄCHSZEIT IM GEISTE DER STILLE FÜR EXISTENZIELLE SEELSORGE:
ZEITEN LAUT PLAN – BITTE TRAGE DICH DORT BEI INTERESSE/BEDARF EIN.

