



Ujala

- Körper
- Geist
- Seele

Yoga intensiv Wochenende vom 23.- 26.11.23

im Zeichen des Schützes wo neue Philosophien und Horizonterweiterung gut angelegt sind

Donnerstag

18.00 Uhr - 18.30 Uhr Ankommen und Info

18.30 Uhr - 19.30 Uhr Gruppen“heil“reise

Freitag

07.00 Uhr - 08.00 Uhr Yoga in der regulären Gruppe

08.15 Uhr - 09.45 Uhr Sonnengruss und Meditation

Karma Yoga Zubereitung und Einnehmen des gemeinsamen Frühstücks

11.00 Uhr - 16.00 Uhr Pause Ruhe Zuhause optional ein Blick in die Sterne, ins Horoskop

16.00 Uhr - 17.00 Uhr Yoga

Karma Yoga Zubereitung und Einnehmen ayurvedisches Nachtessen

19.30 Uhr - 20.30 Uhr Gruppen“heil“reise

Samstag

07.30 Uhr - 08.00 Uhr Meditation

08.00 Uhr - 09.30 Uhr Yoga

Karma Yoga Zubereitung und Einnehmen des gemeinsamen Frühstücks

11.00 Uhr - 16.00 Uhr Pause Ruhe Zuhause optional Besuch der Emma Kunz Grotte

16.00 Uhr - 17.00 Uhr Yoga

Karma Yoga Zubereitung und Einnehmen ayurvedisches Nachtessen

19.30 Uhr - 20.30 Uhr Tiefenentspannung

Sonntag

07.30 Uhr - 08.00 Uhr Meditation

08.00 Uhr - 09.30 Uhr Yoga

Karma Yoga Zubereitung und Einnehmen des gemeinsamen Frühstücks

11.00 Uhr - 12.00 Uhr Fragen Verabschiedung

Lichtvoll in die dunkle Jahreszeit