RETREAT für STILLE, KLANG & BEWEGUNG

Zum Ablauf – vorbehaltlich kleiner Änderungen

Donnerstag

16.00 Uhr Ankunft

Organisatorisches

17.15-18.30 Yoga zum Ankommen

20-21.30 Sound Healing Meditation 1

Freitag

6.30-8.00 Mantra, Asana & Pranayama, Meditation

11.15-12.45 Sound Healing Meditation 2

14.30-15.00 Yoga Nidra

16.00-18.00 Sound & Sufi Whirling

20.00-20.30 Gehmeditation

20.30-21.30 Voice & soft singing

Samstag

6.30-8.00 Mantra, Asana & Pranayama, Meditation

11.15-12.45 Sufi Whirling

14.30-15.30 Yantra malen

16.15-18.15 Sound Healing Meditation 3

20.00-20.30 Gehmeditation

20.30-21.30 Voice & soft singing

Sonntag

6.30-8.00 Mantra, Asana & Pranayama, Meditation

10.45-12.45 Sound Healing-Meditation 3

Abreise ab 14 Uhr.

Alle Yogastunden sowie Yoga Nidra und Yantra malen leite ich an, alle anderen aufgelisteten Stunden leiten Larissa und Shervin an. In den Zeiten dazwischen liegen die Mahlzeiten, Karma Yoga sowie Zeiten ohne Programm.

Mouna, Schweigen, spielt eine wichtige Rolle während des Retreats.