



Yoga & Meditation Buddhayana
„Zeit für dich Selbst“
vom 28.07. – 30.07.2017

Tagesplan Freitag 28. Juli

18:00 - 19:30	Abendessen – Zeit für dich Selbst
19:30 - 20:15	Einführung – Ritual - Herzmeditation
20:15 - 21:15	Aktive Meditation – YINYoga (Feuerelement) – Pranayama MantraJapa
21:15 - 22:00	Klangmeditation/Nada Brahma in die Stille
22:30	Betruhe

Tagesplan Samstag 29. Juli

6:30	Wecken
7:00 - 7:45	MantraChanting / Stille Meditation
7:45 - 9:00	Energievolles Pranayama / Yoga
9:00 - 9:15	Stille Meditation
9:15 - 11:00	Frühstück / Zeit für dich Selbst
11:00 - 12:00	Herzmeditation – Vortrag „Lakshmi“ mit Übungssequenz
12:00 - 12:45	Gemeinsamer Silentwalk
12:45 - 13:15	Mantrachanting – Stille Meditation
13:15 - 15:15	Mittagessen / Zeit für dich Selbst
15:15 - 15:45	Stille Meditation
15:45 - 17:45	YogaClass „Sommer: Aktivität-Freude-Leichtigkeit“
17:45 - 18:15	Stille Meditation
18:15 - 20:00	Abendessen / Zeit für dich Selbst
20:00 - 20:45	OpenAir Mantrachanting / Teepause
21:00 - 22:00	Yogadance in die Stille
22:30	Betruhe

Tagesplan Sonntag 30. Juli

6:30	Wecken
7:00 - 7:45	MantraChanting / Meditation
7:45 - 9:00	Energievolles Pranayama / Yoga
9:00 - 9:15	Stille Meditation
9:15 - 10:45	Frühstück / Zeit für dich Selbst/Selbstlose Hilfe
10:45 - 11:30	Aktive Herzmeditation in die Stille
11:30 - 11:45	Teepause
11:45 - 12:00	Abschluß Mantrachanting

„Om Sri Maha Lakshmyai Namah“ Fülle, Wohlstand, Erfolg, Gesundheit, Glück und alles

Schöne einladen ins Leben.



OM SHANTI – Monika

