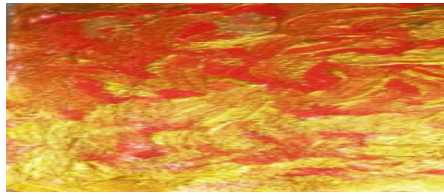


MantraYoga Retreat im Elfenhof Viezen 09.09.22 – 11.09.22



Tagesablauf – Wochenendseminar – Freitag bis Sonntag

Anreisetag - Freitag - 09.09.22

Seminarbeginn: 14 Uhr – Vorstellung der Teilnehmerinnen/er –
Ankommensmeditation

16.15 Uhr MantraYogastunde – 90 Minuten - Asanas
(Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung

18.00 Uhr Abendessen laut Angebot Elfenhof

19.30 – ca. 21.00 Uhr Wahrnehmungs und Achtsamkeitstraining in
Verbindung mit dem Licht des Regenbogens

Tagesablauf – Samstag 10.09.22

07.00 Uhr Stille Meditation, Mantra-Singen, Verbindung zwischen
Himmel & Erde durch Barfußlaufen in der Natur

08.00 Uhr Frühstück

09.45 Uhr Mit Gesang in der Leichtigkeit Altes Loslassen

10.00 Uhr Chakralehre im Licht des Regenbogens

12.00 Uhr kleines veganes Mittagessen

14.30 Uhr MantraYogastunde

16.30 Uhr Austausch von yogischen Betrachtungsweisen

18.00 Abendessen laut Angebot Elfenhof

19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr Mantras, Mudras & spirituelle Gespräche

Tagesablauf – Abreisetag – Sonntag – 11.09.22

07.00 Uhr Stille Meditation, Mantra-Singen, Verbindung zwischen Himmel & Erde durch Barfußlaufen in der Natur

08.00 Uhr Frühstück

09.15 Uhr Ausdehnungsmeditation & diverse andere Möglichkeiten der Meditation

10.15 Uhr MantraYogastunde

12.00 Uhr kleines veganes Mittagessen & Abschiedsrunde / Feedback

13.00 Uhr Seminarende / Abreise

Teilnahmevoraussetzung:

Ein offenes Herz für Yoga und Spiritualität.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Keine Vorkenntnisse nötig.