



Oasenzeit im Kloster

Anreisetag

- ab 15 Uhr Zimmerschlüssel möglich
- 18 Uhr Abendessen, es sind Tische für unsere Gruppe reserviert
- 20 – 22 Uhr Kennenlernen, regeneratives Yoga, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung (zum Ankommen, runterkommen, loslassen)

2. Tag (Samstag)

- 7.30 – 10 Uhr Frühstück möglich
- 8 Uhr Meditation, Atmung, Achtsamkeit (bei passendem Wetter im Garten der Stille)
- 8.45 Uhr gemeinsames Frühstück
- 10.30 Uhr Soul Yoga, Atemübungen zum entspannen des Nervensystems, Meditation
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 13 Uhr Freizeit zum Wandern, lesen, Seele baumeln lassen
- 16.30 Uhr regeneratives Yin Yoga, Achtsamkeit, Atemübung und Entspannung
- 18.15 Uhr Abendessen
- 20 – 21 Uhr Tiefenentspannung und geführte Meditation

Sonntag/Abreisetag

- 7.30 – 10.00 Uhr Frühstück möglich
- 8 Uhr Meditation
- 8.55 Uhr gemeinsames Frühstück
- Zimmer räumen
- 10.30 Uhr energetisierendes Yoga, Atemübung, Entspannung, Abschlussrunde
- 12.30 Uhr Mittagessen
- Zeit zum spazieren gehen, Heimfahrt

Die Seminarleitung konzipiert die Stunden so, das Ungeübte leicht einen Einstieg finden und Geübte ihre Praxis vertiefen können, immer individuell a.d. Gruppe angepasst.

Wir wünschen Euch eine schöne entspannte Zeit, erholsame Tage im Kloster Steinfeld.

