

Doris Hinze
Yogalehrerin (VIYM)
Trauma-Yogatherapeutin
TSY ingradual®)

In Kooperation mit

Vivere Vital

https://www.hatha-yoga-meditativ.de

Auszeit im Kloster Steinfeld

Slow Yoga mit Achtsamkeit & Meditation – innere Ruhe stärken

Ablaufplan

Anreisetag

- 18:00 Uhr Begrüßung und gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr Kennenlernen und regeneratives Yoga, Achtsamkeit, Atmung, Entspannung
bis 22:00 Uhr (zum Ankommen, Runterkommen, Loslassen)

2. Tag

- 08:00 Uhr Morgenmeditation (bei gutem Wetter im Garten der Stille)
- 08:35 Uhr gemeinsames Frühstück
- 10:30 Uhr Slow Yoga, Atemübungen zum Entspannen des Nervensystems, Meditation
- 12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen
anschließend Zeit zur freien Verfügung, z.B. Spaziergang, Lesen, Seele baumeln lassen oder Zeit für Kaffee & Kuchen im Kloster Café
- 16:30 Uhr Slow Yoga, Der Yoga des Herzens, Achtsamkeit, Atmung, Meditation
- 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr Tiefenentspannung, Yoga Nidra

Abreisetag

- 08:00 Uhr Morgenmeditation (bei gutem Wetter im Garten der Stille)
- 08:35 Uhr gemeinsames Frühstück
- 10:30 Uhr Slow Yoga für Schultern, Nacken und Rücken, Atemübung, Abschlussrunde und Praxistipps für den Alltag
- 13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen und Verabschiedung

Die Stunden sind so konzipiert, dass Ungeübte/Anfänger leicht einen Einstieg finden und Geübte/ Fortgeschrittene ihre Praxis vertiefen können, immer individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.