



Auszeit-Wochenende

Wandern, Meditation, Yoga, Achtsamkeit

Freitag, 07.10.2022

bis 15 Uhr

Anreise

16 - 18 Uhr

Begrüßung, Ausblick aufs
Wochenende, Meditation zum
Ankommen

19 - 20 Uhr

Gemeinsames Abendessen*

20.30 - 21 Uhr

Abschluss-Entspannung mit
Gedankenreise

*Evt. Unverträglichkeiten und besondere Wünsche (z.B. vegane Mahlzeiten) bitte vorab dem Seminarhaus mitteilen.



Auszeit-Wochenende

Wandern, Meditation, Yoga, Achtsamkeit

Samstag, 08.10.2022

8.15 - 9 Uhr

Gemeinsames Frühstück*

9.30 - 10.30 Uhr

Meditation „Den Tag willkommen heißen“, Gespräche und Impulse zur Haltung der Achtsamkeit

11 - 15 Uhr

Wanderung mit naturnahen Achtsamkeitsübungen

16 - 17 Uhr

Kaffee- und Kuchenpause

17.30 - 18 Uhr

Hatha-Yoga „Regeneration & Entspannung“

*Evtl. Unverträglichkeiten und besondere Wünsche (z.B. vegane Mahlzeiten) bitte vorab dem Seminarhaus mitteilen.



Auszeit-Wochenende

Wandern, Meditation, Yoga, Achtsamkeit

19 - 20 Uhr

Gemeinsames Abendessen*

20.30 - 21 Uhr

Meditation „Die Kunst des Wanderns“

*Evtl. Unverträglichkeiten und besondere Wünsche (z.B. vegane Mahlzeiten) bitte vorab dem Seminarhaus mitteilen.



Auszeit-Wochenende

Yoga, Wandern, Meditation & Achtsamkeit

Sonntag, 09.10.2022

8.15 - 9.15 Uhr

Gemeinsames Frühstück

10 Uhr

Meditation „Dankbarkeit“, Kraftvoller Yoga-Flow, Feedback-Runde

ab 11 Uhr

Abreise

**Vielen Dank für deine Teilnahme und
dein Vertrauen!**