

LachYoga im Kloster

Seminarzeiten und Ablauf

Freitag

- 17 – 18 Uhr Ankommen und Orientierung
18 Uhr gemeinsames Abendessen
19.30 – 21 Uhr freudvoll in das Wochenende starten



Samstag

- 9.15 – 10.30 Uhr achtsam den Tag beginnen
10.45 – 12 Uhr Bewegung steigert das Glücksempfinden
12 Uhr gemeinsames Mittagessen
14 – 15.45 Uhr Atem und Dankbarkeit
16.15 – 18 Uhr Wahrnehmung und Heiterkeit mit allen Sinnen

Sonntag

- 9.15 – 10.30 Uhr Liebe / Selbstliebe
10.45 – 12 Uhr Wertschätzung
12 Uhr gemeinsames Mittagessen
Ende gegen 13 Uhr

