

# Mindful “Holy Days”

Yoga- & Meditation in St. Oswald/Eberstein Kärnten

**Do., 31. Mai (Feiertag) – So., 1. Juni 2018**

*mit Christoph Köck & Miriam A. Silberschatz*

Tagesplan im Detail (Änderungen vorbehalten):

## **TAG 1, DONNERSTAG (Feiertag)**

- 16.30 - 18.30 Offizielle Begrüßung, Meditation & Yoga-Einheit mit Christoph und Miriam
- 18.30 - 19.15 vegetarisches Abendessen
- 20.00 - 20.45 Meditation & Anleitung + Vortrag, Christoph

## **TAG 2, FREITAG**

- 7.30 - 9.30 Morgenmeditation mit Christoph; Pranayama, Vinyasa Flow mit Miriam
- 9.30 vegetarischer Frühstücksbrunch, danach freie Zeiteinteilung
- 16.00 - 17.00 Sitz- & Gehmeditation & Anleitung mit Christoph
- 17.00 – 18.30 Yin Yoga & Pranayama mit Miriam
- ca. 18.30 vegetarisches Abendessen & gemütliches Beisammensein
- 20.00 - 20.45 optionale Meditation Q&A

## **TAG 3, SAMSTAG**

- 7.30 - 9.30 Morgenmeditation mit Christoph; Pranayama, Vinyasa Flow mit Miriam
- 9.30 vegetarischer Frühstücksbrunch, danach freie Zeiteinteilung
- 16.00 - 17.00 Sitz- & Gehmeditation & Anleitung mit Christoph
- 17.00 – 18.30 Yin Yoga & Pranayama mit Miriam
- ca. 18.30 vegetarisches Abendessen & gemütliches Beisammensein
- 20.00 - 20.45 optionale Meditation Q&A

## **TAG 4, SONNTAG**

- 7.30 - 9.30 Morgenmeditation mit Christoph; Pranayama, Flow & Yin Yoga mit Miriam
- 9.30 vegetarischer Frühstücksbrunch
- 10.30 - 11.30 Abschlussrunde & Abschlussmeditation

Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit für ein Gespräch mit Christoph oder Miriam.

\*\*\*

Freie Zeiteinteilung, Möglichkeiten für Ausflüge: Schwimmen (Badeseen, zB. Längssee), Spaziergänge zum Kneippbecken oder zur Heilquelle nach Mirning, Wanderung auf die Saualpe zur Wolfsberger Hütte mit Blick bzw. Spaziergang auf einen der div. Wanderwege, u.v.m.

*Bitte eigenes Meditationskissen & Yogaklötze (Blöcke) mitnehmen. Leihmatten vorhanden.*

Weitere Infos unter: [praxis@yogarei.com](mailto:praxis@yogarei.com) oder [www.yogarei.com](http://www.yogarei.com) bzw. 0650/860 90 45

