

Mindful “Holy Days”

Yoga- & Meditation in St. Oswald/Eberstein Kärnten

Do., 20. Juni (Feiertag) – So., 23. Juni 2019

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 & Anleitung, Q&A , Christoph

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 & Anleitung, Q&A , Christoph

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 oder www.yogarei.com bzw. 0650/860 90 45

