

# Mindful “Holy Days”

Yoga- & Meditation in St. Oswald/Eberstein Kärnten  
**Freitag, 3. – Pfingstmontag 6. Juni 2022**  
*mit Christoph Köck & Miriam A. Silberschatz*

Tagesplan im Detail (Änderungen vorbehalten):

## **TAG 1, FREITAG**

- 16.30 - 18.30 Offizielle Begrüßung, Meditation & Yoga-Einheit mit Christoph und Miriam  
18.30 - 19.15 Abendessen  
20.15 – 21.00 optionale Meditation & Anleitung, Q&A Christoph

## **TAG 2, SAMSTAG**

- 7.30 - 9.30 Morgenmeditation mit Christoph; Pranayama, Yoga mit Miriam  
9.30 Brunch  
16.00 - 17.00 Sitz- & Gehmeditation & Anleitung mit Christoph  
17.00 – 18.30 Yin Yoga, Achtsame Bewegung & Pranayama mit Miriam  
ca. 18.30 Abendessen & gemütliches Beisammensein  
20.15 – 21.00 optionale Meditation & Anleitung, Q&A, Christoph

## **TAG 3, SONNTAG**

- 7.30 - 9.30 Morgenmeditation mit Christoph; Pranayama, Yoga & Pilates mit Miriam  
9.30 Brunch  
16.00 - 17.00 Sitz- & Gehmeditation & Anleitung mit Christoph  
17.00 – 18.30 Yin Yoga, Achtsame Bewegung & Pranayama mit Miriam  
ca. 18.30 Abendessen & gemütliches Beisammensein  
20.15 – 21.00 optionale Meditation & Anleitung, Q&A, Christoph

## **TAG 4, MONTAG**

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

\*\*\*

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. +43 (0)650/860 90 45