

Mindful “Holy Days”

Yoga- & Meditation in St. Oswald/Eberstein Kärnten

Freitag, 26. – Pfingstmontag 29. Mai 2023

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 oder www.yogarei.com bzw. +43 (0)650/860 90 45