

Mindful “Holy Days”

Yoga- & Meditation in St. Oswald/Eberstein Kärnten

Freitag, 17. – Pfingstmontag 20. Mai 2024

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 mit Miriam
- ca. 18.30 Abendessen
- 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 mit Miriam
- ca. 18.30 Abendessen
- 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

