

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 (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, 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 3, SONNTAG

- 7.30 - 9.30 Morgenmeditation mit Christoph; Pranayama, Vinyasa Flow & Pilates 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, MONTAG (Feiertag)

- 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. +43 (0)650/860 90 45