



### Stressabbau & Entspannung im Kloster

- Anreisetag
- ab 14 Uhr möglich
  - 18.30 Uhr Abendessen
  - 20.15 – 22 Uhr Kennenlernen, regeneratives Yoga, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung (zum ankommen, runterkommen, loslassen)
2. Tag/ 3. Tag
- ab 7 – 10 Uhr Frühstück möglich
  - 10.15 Uhr achtsames Yoga für entspannte Schultern, Nacken und Rücken; Atemübungen zum entspannen des Nervensystems, Meditation
  - 12.15 Uhr Mittagessen
  - 13 Uhr Freizeit zum wandern, lesen, Seele baumeln lassen
  - 16 Uhr regeneratives Yoga, Achtsamkeit, Atemübung und Entspannung
  - 18 Uhr Abendessen
  - 20 Uhr Tiefenentspannung mit Klangschalen, geführte Meditation
- Sonntag/Abreisetag
- 7.45 – 8.15 Uhr Meditation (optional)
  - 7.00 – 10.00 Uhr Frühstück möglich
  - 10 Uhr energetisierendes Yoga, Atemübung, Entspannung, Abschlussrunde
  - 12.30 Uhr Mittagessen
  - Zeit zum spazieren gehen, Heimfahrt

Die Seminarleitung konzipiert die Stunden so, das Ungeübte leicht einen Einstieg finden und Geübte ihre Praxis vertiefen können, immer individuell a.d. Gruppe angepasst.  
Ist eine Wanderung an einem Tag geplant, so entfällt dementsprechend d. Yogaeinheit am Nachmittag, dafür wird es Abends eine slow Yoga & Tiefenentspannungseinheit geben.