



### Stressabbau & Entspannung im Kloster

- Anreisetag
- ab 14 Uhr möglich
  - 18.00 Uhr Abendessen
  - 20.00 – 21.45 Uhr Kennenlernen, regeneratives Yoga, Achtsamkeit, Atmung und Entspannung (zum ankommen, runterkommen, loslassen)
2. Tag/ 3. Tag
- 8.00 – 8.20 Uhr geführte Meditation oder Bewegungsmeditation im Garten der Still (optional und je nach Wetterlage)
  - ab 7 – 10 Uhr Frühstück möglich
  - 10.30 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
  - 16.15 Uhr regeneratives Yoga, Achtsamkeit, Atemübung und Entspannung
  - 18 Uhr Abendessen
  - 20 Uhr Tiefenentspannung (wechselnd, je nach Kursleiter/in mit Klangschalen, Yoga Nidra, Fantasiereise, geführte Meditation, Autogenes Training)
- Sonntag/Abreisetag
- 8.00 – 8.25 Uhr geführte Meditation oder Bewegungsmeditation im Garten der Still (optional und je nach Wetterlage)
  - 7.00 – 10.00 Uhr Frühstück möglich
  - 10.30 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.

Dieser Zeitplant dient als Richtwert. Zeiten können vor Ort leicht modifiziert und angepasst werden, ja nach dem wie die Gruppenbedürfnisse sind und der Fokus der jeweiligen Auszeit liegt. Bei gutem Wetter kann auch eine Einheit in der Natur (im Garten der Stille) stattfinden. Reconnect yourself.

Ist eine Wanderung an einem Tag geplant, so entfällt dementsprechend d. Yogaeinheit am Nachmittag, dafür wird es Abends eine slow Yoga & Tiefenentspannungseinheit geben.