

Mit SelbstEmpathie und Achtsamkeit zu LebensFreude

Luna Yoga mit Petra Porath

vom 27. bis 30. März 2025

Do		Fr	Sa	So
Herzlich Willkommen!	6.00	Wecken		
	6.45	Morgenmeditation mit Kin-Han im Großen Zendo für Alle		
	7.30	Yoga-Einheit		
	8.15	Frühstück		
	9.15	Morgenkreis anschließend freudvolles, achtsames Tun bis 10:30 Uhr	Morgenkreis anschl. Putzen & Packen	
	11.30	Yoga-Einheit		
	13.00	Mittagessen		
	15.00	Gehmeditation draußen und Tea-Time für Alle		
	16:30	Yoga Nidra und Yoga		
18.30	Abendessen			
Begrüßung im Großen Zendo	20.00	Meditation für Alle im Großen Zendo*		
<p>Die Zeit der Stille beginnt mit der Abendmeditation und endet am nächsten Tag mit Beginn des achtsamen Tuns. * Fr. oder Sa. Sternenwanderung um 20:00 Uhr für Alle</p>				