Mit SelbstEmpathie und Achtsamkeit zu mehr LebensFreude

Luna Yoga mit Petra Porath

vom 3. bis 7. März 2027

Mi		Do	Fr	Sa	So
Herzlich Willkommen! 					
	6.45	*Morgenmeditation mit Kin-Han im Großen Zendo für Alle*			
	7.30	*Yoga-Einheit*			
	8.15	***Frühstück***			
	9.15	***Morgenkreis im Speiseraum*** *anschließend freudvolles, achtsames Tun bis 11:00 Uhr*			*Morgenkreis anschließend Zimmer verschönern & Packen*
	11.30	*Yoga-Einheit*			
	13.00	***Mittagessen***			
	15.00	*Gehmeditation draußen und Tea-Time für Alle*			
	16:30	*Yoga Nidra (für alle) und Yoga*			
	18.30	***Abendessen***			
Begrüßung im Großen Zendo	***20.00***	*Meditation im Großen Zendo* für Alle*			

Die Zeit der Stille beginnt mit der Abendmeditation
und endet am nächsten Tag mit dem Morgenkreis.
**ein Abend ggf. mit Sternenwanderung um 20:00 Uhr für Alle*