

Kloster Steinfeld vom 4. - 6. März 2022

Freitag, 04.03.

Ankunft der Teilnehmer*innen zwischen 14.30 und 15.30 Uhr

16.00 Uhr

Willkommen Sein

Begrüßungsrunde

16:30 – 17:30 Uhr

Ankommen und Einstimmen

Yogapraxis mit fließenden Sequenzen

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen

20:00 – 21.30 Uhr

Die Stille fühlen und erleben

Yin-Yoga-Praxis für Ruhe und Entspannung

Samstag, 05.03.

8:00 Uhr Atem und Achtsamkeitsübungen im Klostergarten
bei schlechtem Wetter stille Meditation

8:30 Uhr fröhliches Frühstück

10:30 – 11:00 Uhr

Aufrecht durchs Leben gehen

Yoga für den Rücken und für die Faszien

12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen, danach Zeit zum Erkunden, lesen, entspannen. Pause bis 15 Uhr

15:00 – 16:15 Uhr

Energie mit Yoga

Yogasequenz, die Dich nach innen führt

16:45 – 17:45 Uhr

Silent walk

Schweigend genießen wir beim gemeinsamen Spaziergang die Schönheit der Natur (Schweigen bis ca. 20 Uhr inkl. Abendessen)

18:00 in Stille Abendessen

20:00 – 21:30 Uhr

Lass Dich berühren

Yin Yoga für mehr Weite und Wärme im Herzen

Dies kann eine Einladung sein, tief zu entspannen und sich frei zu fühlen mit sanfter Yin Yoga Praxis und geführten Meditationen.

Kloster Steinfeld vom 4. - 6. März 2022

Sonntag, 06.03.

8:00 Uhr Achtsamkeit, 5-Elemente Yoga und
Gehmeditation im Klostergarten

8:30 Uhr freudvolles Frühstück

10:30 – 11:30 Uhr

Yogaflow für Gleichgewicht und Leichtigkeit

Ausgleich für den Alltag mit Gleichgewichtsübungen und
Vertiefung des Atems sowie Dehnungen für den ganzen
Körper

11:30 – 12:00 Uhr

Raum und Zeit für Austausch

Abschlussrunde,
und Verabschiedung der Teilnehmer*innen

12.30 Uhr vergnügliches Mittagessen

Abreise, evtl. gemüthlicher Abschluss-Spaziergang, wer
mag!!

Änderungen vorbehalten

Coronabedingt können die Essenszeiten variieren und die Yogastunden
verschieben sich