

## Kloster Vinnenberg vom 15.-19.5.2022

### **Sonntag, 15. Mai**

Ankunft der Teilnehmer zwischen 14.30 und 15.30Uhr

16.00 bis 17.30 Uhr

Ankommensstunde und kleine Vorstellungsrunde

18.00 Abendessen

20 Uhr bis 21.15 Uhr

Yin -Yoga , Tiefenentspannung, Meditation

### **Montag, 16. Mai**

8.00 Uhr Morgenyoga im Kloostergarten

8.30 Uhr Frühstück

10:00 bis 11.30 Uhr

sanftes Hatha Yoga

12.15 Mittagessen und Pause bis 15.00 Uhr

15.00-16:30 Uhr

Yoga für Nacken und Schultern

18.00 Uhr Abendessen

20 Uhr bis 21.30 Uhr

Yin -Yoga , Entspannung, Mantrensingen

### **Dienstag, 17. Mai**

8:00 Uhr Meditation je nach Wetterlage drinnen  
oder im Kloostergarten

8:30 Uhr Frühstück

10-11:30 Uhr

Yoga dynamisch

12:30 Uhr Mittagessen

15-16 Uhr

Yoga sanft

16:15 Uhr Wanderung in Stille

(silent walk)

18:00 Uhr

Abendessen in Stille

## Kloster Vinnenberg vom 15.-19.5.2022

20 Uhr – 21:30 Uhr  
Yin Yoga, 5-Elemente Yoga

### **Mittwoch, 18. Mai**

8:00 Uhr Meditation in Stille  
8:30 Uhr Frühstück

10:00 bis 11:30 Uhr  
Yoga für den Rücken

12:15 Uhr Mittagessen und Zeit zur eigenen Verfügung

15:00 – 17:30 Uhr Wanderung

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Entspannung, Fantasiereise

### **Donnerstag, 19. Mai**

8:00 Uhr Meditation, Achtsamkeitsübungen

8:30 Frühstück

10 – 11:30 Uhr  
energetisierendes Yoga, danach Abschlussrunde,  
und Verabschiedung der Teilnehmer

12.30 Uhr Mittagessen  
Abreise, evtl. gemütlicher Abschluss-Spaziergang, wer  
mag!!

Änderungen vorbehalten