

## Kloster Vinnenberg vom 14.-16.10.2022

### Freitag, 14.10.

Ankunft der Teilnehmer zwischen 14.30 und 15.30 Uhr

16.00 bis 17.30 Uhr

Ankommensstunde und Vorstellungsrunde

18:15 Uhr

gemütliches Abendessen

20 Uhr bis 21.30 Uhr

Yin -Yoga , Entspannung,

### Samstag 15.10.

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

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

20 Uhr – 21:30 Uhr

Yin Yoga, 5-Elemente Yoga

### Sonntag, 16.10.

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

Coronabedingt können die Essenszeiten variieren und die Yogastunden  
verschieben sich