

Ablauf Yogawochenende Kloster Malgarten 27.-29.6.2025

Freitag

Ankunft der Teilnehmer*innen 15- 17:00 Uhr

18:00Uhr

Abendessen

19:30 Uhr

Märchen & Ritual mit Feuerschale

20:00 Uhr

Yin Yoga mit Klang

lass Dich verzaubern vom Klang verschiedener Instrumente und komme ganz bei Dir an

Samstag

8:00 Uhr draussen

Märchen & Morgentanz

Achtsamkeitsübungen

sanfte Yoga-Einheit

11:00 Uhr ausgiebiger Brunch mit leckeren Delikatessen vegan und vegetarisch wunderschön dekoriert mit jahreszeitlichen Blüten etc.

Pause bis 15 Uhr

optional Schweigen im Klostergarten, Märchen lauschen

16:30 Uhr

Yoga-Einheit zur tieferen Wahrnehmung Deines Selbst

18 Uhr

Abendessen

20 Uhr

Ritual zur Sommersonnenwende mit 5 Elemente-Yoga
Entspannung und Yoga Nidra (Körperwahrnehmung)

Sonntag

8 Uhr draußen

Tanz/Märchen/Spiraltanz/Sonnentanz

11 Uhr Brunch

12:30 Uhr

Abschluss

König und Königin

danach Verabschiedung der Teilnehmer*innen und Heimfahrt oder
Spaziergang, wer mag...