

Nikolauskloster vom 28.-30.11. 2025

Freitag

Ankunft der Teilnehmer*innen zwischen 16:00 und 18:00 Uhr

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen

20:00 – 22.00 Uhr

Begrüßungsrunde und sanftes Yoga zum Ankommen

Die Stille fühlen und erleben

Yin-Yoga-Praxis für Ruhe und Entspannung

Samstag

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

8:30 Uhr fröhliches Frühstück

10:30 – 12:00 Uhr

sanfte Hüftöffner und stärkendes Yoga für den Rücken und die Schultern

12:00 Uhr gemeinsames Mittagessen, danach kleine Wanderung in die Umgebung oder zum Schloss Dyck, danach Zeit zur freien Verfügung oder zum Kuchenessen,

das Kuchenbüfett ist sensationell.

16:45 – 18:00 Uhr

Yogasequenz, die Dich nach innen führt

18:00 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.

Sonntag

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

8:30 Uhr freudvolles Frühstück

10:30 – 12:00 Uhr

Yogaflow für Gleichgewicht und Leichtigkeit

Ausgleich für den Alltag mit Gleichgewichtsübungen und

Nikolauskloster vom 28.-30.11. 2025

Vertiefung des Atems sowie Dehnungen für den ganzen Körper, danach Raum und Zeit für Austausch und Verabschiedung der Teilnehmer*innen

12.00 Uhr Mittagessen

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

Änderungen vorbehalten