

Tagesplan „Die Kunst der Gelassenheit“

Metta-Meditation in edlem Schweigen mit Yoga

vom 18.02. – 22.02.2022

mit Tina Künstler & Angelika Baur

Freitag, den 18. Februar:

20.00	-	21.15	Einführung
-------	---	-------	------------

Samstag, den 19. bis Montag, den 21. Februar

6.30	-	7.10	Yoga
7.10	-	7.20	Pause
7.20	-	8.00	Sitzen
8.00	-	10.00	Pause
10.00	-	11.00	Anleitung + Sitzen
11.00	-	11.45	Gehen
11.45	-	12.30	Sitzen
12.30	-	15.00	Pause
15.00	-	15.30	Geführte Meditation
15.30	-	16.00	Gehen
16.00	-	16.30	Sitzen
16.30	-	17.00	Gehen
17.00	-	18.00	Yoga
18.00	-	19.30	Pause
19.30	-	20.30	Vortrag
20.30	-	21.00	Gehen
21.00	-	21.30	Sitzen und Tagesabschluss

Dienstag, den 22. Februar

6.30	-	7.10	Yoga
7.10	-	7.20	Pause
7.20	-	8.00	Sitzen
8.00	-	10.00	Pause
10.00	-	11.00	Abschluss