



DIVE DEEP INTO YOURSELF – MODUL I – ANKOMMEN

Anerkannt als Erwachsenenbildung der Regierung von Oberbayern als Präsenzveranstaltung.

Samstag 10:00 – 18:00 Uhr

- 10:00 – 10:30 Uhr WIE FÜHLE ICH MICH? WARUM HABE ICH DAS SEMINAR GEBUCHT? WAS WILL ICH FÜR MICH ERREICHEN (für sich selbst machen, aufschreiben)
- 10:30 – 11:00 Uhr MEDITATION ‚Ankommen‘
- 11:15 – 12:15 Uhr MUTIGES TRÄUMEN – Aus diversen Rollenbildern gehen
- 12:30 – 13:30 Uhr YIN YOGA od VINYASA FLOW all level od ANFÄNGER (Beine, Standübungen,...)
- MITTAGSPAUSE bis 15:00 Uhr
- 15:00 – 16:00 Uhr LÖSEN VON OPFER & TÄTER ROLLEN
- 16:15 – 17:15 Uhr HOLOTROPES ATMEN
- 17:30 – 18:00 Uhr ROLLENBILDER verbrennen und ABSCHLUSS des 1. Tages

Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr

- 10:00 – 10:30 Uhr ANKOMMEN – Momentaufnahme (selbst für sich machen, aufschreiben)
- 10:30 – 11:00 Uhr ENERGETISCHE REINIGUNG & SCHUTZ MEDITATION
- 11:15 – 12:15 Uhr SCHAMANISCHE HEILREISE in die Unterwelt
- 12:30 – 13:30 Uhr YOGA VINYASA FLOW all level ‚Ankommen‘ (oder siehe oben....)
- MITTAGSPAUSE bis 15:00 Uhr
- 15:00 – 16:00 Uhr BUDDHISTISCHE HEILARBEIT
- 16:15 – 17:15 Uhr LIMITIERENDE GLAUBENSÄTZE ERKENNEN
- 17:30 – 18:00 Uhr Abschluss – WAS HABE ICH ERKANNT? WIE FÜHLE ICH MICH? (aufschreiben)

Eventuell ist die Reihenfolge nicht die gleiche wie hier beschrieben in den Zoom Links. Dann hat das im Moment bei der Live-Aufnahme besser gepasst. Lass dich darauf ein und go with the flow. Lasse los von festen Vorstellungen, wie etwas sein sollte und genieße deine Flexibilität!