



YOGA & ACHTSAMKEITS-WOCHENENDE – MODUL III – VERTRAUEN

Anerkannt als Erwachsenenbildung der Regierung von Oberbayern als Präsenzveranstaltung.

Samstag 10:00 – 18:00 Uhr

- 10:00 – 10:30 Uhr WARUM HAST DU DIR DAS SEMINAR AUSGESUCHT? WIE IST DEIN STAND? WAS WILLST DU ERREICHEN? DEIN THEMA? (Schreibe es dir auf.)
- 10:30 – 11:00 Uhr MEDITATION ‚VERTRAUEN‘
- 11:15 – 12:15 Uhr THICH NHAT HAHN: Loving Speech, loving listening (Achtsames Zuwenden)
- 12:30 – 13:30 Uhr YOGA Vinyasa Flow all level: ‚HERZÖFFNER, Open Your Heart, Rückbeugen,... (Oder Yin Yoga oder Yoga Anfänger Stunde – suche sie dir in den Videos aus!)
- PAUSE bis 15:00 Uhr
- 15:00 – 16:00 Uhr LIEBENDE GÜTE MEDITATION
- 16:15 – 17:15 Uhr LIEBEVOLLES ABGRENZEN
- 17:30 – 18:00 Uhr ABSCHLUSSRUNDE des 1. Tages (Schreibe dir deinen Status Quo auf.)

Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr

- 10:00 – 10:30 Uhr ANKOMMEN (Schreibe dir auf, wie du dich fühlst. Erwartung, Ist-Zustand,...)
- 10:30 – 11:00 Uhr GEHEILTE VERSION von sich selbst visualisieren, fühlen
- 11:15 – 12:15 Uhr SYMBIOTISCHES VERSCHMELZEN CHECK nach Dr. Langlotz
- 12:30 – 13:30 Uhr YIN YOGA all level ‚HERZÖFFNER‘
- PAUSE bis 15:00 Uhr
- 15:00 – 16:00 Uhr ACHTSAMES BERÜHREN – liebevolles Zuwenden
- 16:15 – 17:15 Uhr LIEBENDE GÜTE MEDITATION für Gruppe

17:30 – 18:00 Uhr ABSCHLUSS des Seminars (Schreibe dir dein Endergebnis auf.)

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!