



## DIVE DEEP INTO YOURSELF – MODUL II – LOSLASSEN

Anerkannt als Erwachsenenbildung der Regierung von Oberbayern als Präsenzveranstaltung.

### Samstag 10:00 – 18:00 Uhr

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 10:00 – 10:30 Uhr   | EINSTIMMEN – WAS WILL ICH ERREICHEN? WARUM HABE ICH MICH ANGEMELDET? (aufschreiben und einfühlen)  |
| 10:30 – 11:00 Uhr   | MEDITATION ‚LOSLASSEN‘   |
| 11:15 – 12:15 Uhr   | BUDDHISTISCHE HEILMEDITATION Thema ‚Angst‘   |
| 12:30– 13:30 Uhr    | YIN YOGA all level od ANFÄNGER od ALL LEVEL VINYASA (Hüftöffner, loslassen, open your hips, etc...du suchst dir selbständig eine Stunde aus) |
| PAUSE bis 15:00 Uhr |  |
| 15:00 – 16:00 Uhr   | THE JOURNEY – wunderschöne Heilarbeit  |
| 16:15 – 17:15 Uhr   | LIMITIERENDE GLAUBENSsätze LÖSEN   |
| 17:30 – 18:00 Uhr   | ABSCHLUSSRUNDE des 1. Tages (schreibe deine Erkenntnisse, Gedanken auf)  |

### Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 10:00 – 10:30 Uhr   | ANKOMMEN (Schreibe dir deinen Status Quo auf)                |
| 10:30 – 11:00 Uhr   | VERZEIHEN - Ho'oponopono Meditation zum Loslassen            |
| 11:15 – 12:45 Uhr   | EMOTIONEN IM KÖRPER WAHRNEHMEN                               |
| 13:00 – 14:00 Uhr   | VINYASA FLOW all level ‚LOSLASSEN (siehe oben)               |
| PAUSE bis 15:30 Uhr |  |
| 15:30 – 16:00 Uhr   | OSHO DYNAMIC MEDITATION                                      |
| 16:15 – 17:15 Uhr   | CHAKREN MEDITATION - LÖSEN VON ÄNGSTEN & ÜBERZEUGUNGSMUSTERN |

17:30 – 18:00 Uhr      ABSCHLUSSRUNDE des Seminars (Schreibe dir deine Erkenntnisse auf, Vorsätze, gewonnenen Einsichten.)

*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!*