

Achtsamkeits-Yoga-Wochenende

16. – 18. Juni 2023

Meditation, Yoga, positive Psychologie und freie Zeit für dich

Dieses Wochenende ist dafür da innezuhalten, dich wahrzunehmen und mit positiver Energie auszurichten und aufzutanken.

Freitag, ca. 17 Uhr

- Begrüssung, Entspannung und Ankommen mit Achtsamkeitsübungen
- Nachtessen

Samstag

- Morgenmeditation & Yoga
- Frühstück
- Freie Zeit für individuelle Wanderungen, Wellness, Kultur etc.
- Gehmeditation in der Natur
- Nachtessen

Sonntag

- Morgenmeditation & Yoga
- Frühstück
- Positive Psychologie und Abschluss

Schluss ca. 13Uhr

