

LachYoga im Kloster

Seminarzeiten und Ablauf

Freitag

- 17 – 18 Uhr Ankommen und Orientierung
- 18 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19.30 – 21 Uhr freudvoll in das Wochenende starten



Samstag

- 9.15 – 10.30 Uhr achtsam den Tag beginnen
- 10.45 – 12 Uhr Bewegung steigert das Glücksempfinden
- 12 Uhr gemeinsames Mittagessen
- 14 – 15.45 Uhr Atem und Dankbarkeit
- 16.15 – 18 Uhr Wahrnehmung und Heiterkeit mit allen Sinnen

Sonntag

- 9.15 – 10.30 Uhr Liebe / Selbstliebe
- 10.45 – 12 Uhr Wertschätzung
- 12 Uhr gemeinsames Mittagessen
- Ende gegen 13 Uhr

