

30. April 2022

09:00– 14:00



Achtsamer Vormittag

Gemeinsam wollen wir mit verschiedenen Übungen wie Bodyscan, Sitzmeditation und achtsamen Yoga zur Ruhe kommen und uns Zeit zur inneren Einkehr schenken. Ein Teil des Vormittags wird in Stille verbracht. Für Tee und ein veganes Mittagessen wird gesorgt.

Wo: Yogaraum Hof Struppbach

Anmeldung: maren-ampt@posteo.de

Kosten: Gegen kleine Spende (die dem Yogaraum zu Gute kommt)

Ablauf

09:00 Ankommen und Einführung

09:20 Sitzmeditation

09:35 Bodyscann

10:15 Austausch der Erfahrungen

10:30 Pause (nach der Pause ins Schweigen gehen)

10:45 Achtsames Yoga

11:30 kurze Trink-Anzieh-Klopause

11:40 Sitzmeditation

12:00 Mittagessen & Spaziergang/ Zeit draußen gemeinsam oder alleine

13:30 Ankommen im Raum & Auflösen des Schweigens

13:40 Austausch der Erfahrungen

14:00 Ende

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken & eine Flasche Wasser

**Wir freuen uns auf euch!
Lotta und Maren**