

❁ ☸ □ Wohlfühl für Körper Geist & Seele ! ☸ □ ❁

**Seminar Plan**

Anreise,

**Donnerstag 30. Mai 2024 bis 16.30 Uhr**

17.00 Uhr Begrüßungsrunde mit Übungen zum Wohlfühlen nach der Reise.

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Kleine Abendpraxis ( z. B. Yoga Nidra, JSJ... )

**Freitag, 31. Mai 2024**

8.00 Uhr Morgen Praxis mit Harmony Yoga & Meditation

ca. 9.15 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Bewegte Meditation

13.30 Uhr Mittagessen

15.30 Uhr Kleine Wanderung zur Klosterruine mit „Waldbaden“ ( je nach Wetter am Freitag oder Samstag 🌲 🌲 ❁ )

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Abendpraxis ( z. B. Mantren Singen, Metha Meditation... )

**Samstag, 1. Juni 2024**

8.00 Uhr Morgenpraxis mit Harmony Yoga & Meditation

ca. 9.15 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Bewegte Meditation

13.30 Uhr Mittagessen

15.30 Uhr Harmony Yoga und JSJ Selbsthilfe

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Tagesausklang ...

**Sonntag, 2. Juni 2024**

8.00 Uhr Morgenpraxis mit Harmony Yoga & Meditation

ca. 9.15 Frühstück

11.00 Uhr Bewegte Meditation und Abschlussrunde

ca. 13.00 Uhr Mittagessen