

Ablauf „Yoga Wochenende“ am Bernsteinsee 13.01. - 15.01.2023

Ein Wochenende mit guter Bewegung, Atem, Meditation und Stille.
Gemeinsam in der Gruppe und auch mit Dir allein....

Geeignet für Erwachsene mit Freude an der Bewegung, ohne oder mit leichten
Einschränkungen, (tel. Nachfrage zur genauen Beschreibung gern) Vorerfahrung im Yoga
kann/muss nicht sein.

Leitung: Marika Stern - Yoga Individuell aus Wolfenbüttel

Geplanter Ablauf (Änderungen vorbehalten) :

Freitag, 13.01.2023

- 15:00 Uhr: Ankommen – Check in
16:30 Uhr: Treffen im Yoga Raum - kleine Bewegungsrunde, Atem-Erfahrung
Pause 10 Min.
Vorstellungsrunde
Yoga - Dehnen + Halten- 60 Minuten.
19:00 Uhr: Abendessen

Samstag, 14.01.2023

- 8:00 Uhr: Yoga vor dem Frühstück: Viniyasa
Anregung zur Reflexion
Ab 9:15 Uhr: Frühstückszeit
10:30 Uhr: Selbst: „Frei mit mir“ - Reflexion (Anregung: nach Wetterlage draußen)
11:00 Uhr: Treffen im Yogaraum > Austausch über Reflexion
11:30 Uhr: Meditation
12:00 Uhr: Mittag
16:00 Uhr: Yoga - Kraft und Haltung
ca.17:30 Uhr: Ende
19:00 Uhr: Abendessen

Sonntag, 15.1.2023

- Anregung: Gemeinsames Frühstück
11:00 Uhr: gemeinsame Reflexion: Yoga - Was hat mir gut gefallen? Was nehme ich mit? Was
bringt mir diese Erfahrung in meinem Alltag?
12:00 Uhr: Yoga zum Ausklang
ca.13:30 Uhr: Ende