



# DENKPAUSE INTENSIV YOGA & MEDITATION RETREAT

## TAGESABLAUF MITTWOCH BIS SONNTAG

### MITTWOCH

- 18:00 Uhr Wir beginnen mit einem gemeinsamen 4-Gang Abendmenü  
20:00 Uhr Vorstellungsrunde im Haus der Mitte

### DONNERSTAG, FREITAG UND SAMSTAG

- 7:00 Uhr dynamische Meditation im Haus der Mitte, Dauer ca. 75 Min.  
8:30 Uhr Frühstück  
10:30 Uhr Yoga (Philosophie, Asana, Pranayama, in der Stille sitzen)  
Dauer ca. 2,5 Std.  
17:30 Uhr Kundalini-Meditation, Dauer ca. 75 Min.  
19:00 Uhr gemeinsames 4-Gang Abendmenü

### SONNTAG

- 9:00 Uhr Frühstück  
10:30 Uhr Abschlussrunde im Haus der Mitte  
ca. 12:00 Uhr Zeit „Auf Wiedersehen“ zu sagen