

# DENKPAUSE YOGA & MEDITATION RETREAT

## TAGESABLAUF DONNERSTAG BIS SONNTAG

### DONNERSTAG

- Anreise Wir empfehlen, die Anreise für ca. 14:00 Uhr zu planen, damit das lange Wochenende entspannt beginnt.
- 15:00 Uhr Monika und Samy begrüßen Sie an der Hotelrezeption und nehmen Sie mit in das Haus der Mitte. Nach dem ersten Kennenlernen im Rahmen einer Vorstellungsrunde beginnen wir mit der theoretischen und praktischen Einführung in Yoga und Meditation.
- 19:00 Uhr gemeinsames 4-Gang Abendmenü

### FREITAG UND SAMSTAG

- 7:00 Uhr dynamisches Yoga und passive Meditation im Haus der Mitte
- 9:00 Uhr Frühstück
- 10:30 Uhr Sie sind herzlich eingeladen, mit raus in die Natur zu kommen und leichte Übungen (Yoga/Pranayama/Vipassana/Gehmeditation) zu praktizieren.
- 12:00 Uhr Rückkehr ins Hotel und Zeit für sich selbst oder eine Anwendung
- 16:30 Uhr passives Yoga und dynamische Meditation im Haus der Mitte
- 19:00 Uhr gemeinsames 4-Gang Abendmenü
- anschließend Austausch zu Yogaphilosophie und Meditation mit Alltagsbezug

### SONNTAG

- 7:00 Uhr Yoga und Meditation im Haus der Mitte
- 9:00 Uhr Frühstück
- 10:30 Uhr Abschlussrunde im Haus der Mitte
- ca. 12:00 Uhr Zeit „Auf Wiedersehen“ zu sagen