

Zur Ruhe kommen, Geist und Seele in Harmonie bringen 2024 Kloster Maria Hilf

Programmablauf:

Freitag:

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Begrüßung und Ankommen

Yoga-Übungen, Atemübungen, Klangschalenmeditation

Samstag:

Frühstück

9.30 Uhr Einführung in die Meditation

10.00 Uhr Yoga flows/Atemübungen

11.30 Uhr Yoga/ Meditation

12.30 Uhr Mittagessen

16.00 Uhr Kaffee

16.30 Uhr Meditation in der Natur

17.00 Uhr Yoga

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Klangyoga, Entspannungsübungen,

Meditation des Klangs

Sonntag:

7.30 Uhr Yoga und Abschluss

Frühstück

Helga Keller

Yogalehrerin

zertifizierte Kursleiterin

"Waldbaden"

Heilkräuterfachfrau

Schwarzwald-Guide

Mail: hel.keller@web.de

Mirabellenweg 16

76534 Baden-Baden

☎ 07223/ 6345

Reservierung

Kloster Maria Hilf

77815 Bühl

☎ 07223/802-165