

## Tagesablauf Seminar Piemont 20. – 24. April 2020

08.00 – 08.40	sanfter Yoga, Vorbereitung zum Sitzen
08.40 – 09.00	geführte Meditation
09.00	Frühstück
10.30 – 12.00	Yogastunde & Pranayama oder Meditation
12.00	Freie Zeit
17.30 – 18.45	Yoga & Pranayama (Atemübung)
18.45 – 19.00	Entspannung & Meditation mit Klangschalen
19.30	Abendessen

Alle Programmpunkte sind freiwillig. Falls Ihr morgens länger schlafen mögt oder nachmittags länger auf einem Ausflug seid, so steht es Euch frei, etwas ausfallen zu lassen.

Ein besonderes Anliegen ist mir die erste Yogastunde im Schweigen zu verbringen. Das heisst, dass wir vor und nach der Morgenlektion nicht plaudern im und um den Yogaraum.

Es ist mir wichtig, diese kleine "Insel der Stille" ins Seminar einzubauen.

Nach der Nacht, in der wir vieles verarbeiten, scheint es mir besonders hilfreich, mit den eigenen Gedanken und Bildern noch eine Weile still sein zu können.