

Tagesablauf Seminar Piemont 17. – 19. Mai 2023

08.00 – 08.40	sanfte Yogapraxis, Vorbereitung zum Sitzen
08.40 – 09.00	geführte Meditation
09.00	Frühstück
10.30 – 12.00	Yogastunde, Pranayama, Meditation
Ab 12.00	Freie Zeit
17.30 – 18.45	Yoga & Pranayama
18.45 – 19.00	Entspannung, Meditation, evtl. Klang
19.30	Abendessen

Am Anreisetag findet eine sanfte Yogapraxis vor dem Abendessen statt. 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.

