

# Kundalini Yoga verbunden mit herzöffnenden Meditationen

## Tagesablauf Samstag

<b>09.30 bis 10.00 Uhr</b>	<b>Beginn des Seminars Willkommen heißen und Kennenlernen</b>
<b>10.00 bis 11.45 Uhr</b>	<b>Kundalini Yoga</b>
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 14.00 Uhr	Individuelle Zeit
<b>14.00 bis 15.30 Uhr</b>	<b>Gemeinsame Wanderung</b>
15.30 bis 16.30 Uhr	Individuelle Zeit / Teehaus
<b>16.30 bis 17.30 Uhr</b>	<b>Dynamische Herz-Chakra-Meditation, anschl. stilles Sitzen/liegen</b>
17.45 bis 19.15 Uhr	Abendessen (informell) und individuelle Zeit
<b>19.15 bis 20.30 Uhr</b>	<b>Mantra-Chanting und Metta-Meditation</b>

## Tagesablauf Sonntag

<b>06.45 bis 07.45 Uhr</b>	<b>Pranayama und herzöffnende Meditation</b>
07.45 bis 08.30 Uhr	Frühstück (mit Ritual)
08.30 bis 09.30 Uhr	Individuelle Zeit
<b>09.30 bis 11.45 Uhr</b>	<b>Q+A, Kundalini Yoga</b>
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 13.30 Uhr	Individuelle Zeit
<b>13.30 bis 15.00 Uhr</b>	<b>Mantra-Chanting Ressourcen erkennen und stärken Abschluss des Seminars</b>

*(Änderungen vorbehalten)*