

PILATES

verbunden mit herzöffnenden Meditationen

Freitag abend

17.00 bis 17.45 Uhr	Beginn des Seminars Willkommen heißen und Kennenlernen
17.45 bis 19.15 Uhr	Abendessen (informell) und individuelle Zeit
19.15 bis 20.15 Uhr	Mantra-Chanting und Metta-Meditation

Samstag

06.45 bis 07.45 Uhr	Magic Pilates Sunrise Flow Mit Leichtigkeit und Freude in den Tag starten
07.45 bis 08.30 Uhr	Frühstück (mit Ritual)
09.30 bis 10.30 Uhr	Meditations-Trilogie (im Stehen, Gehen, Sitzen)
10.30 bis 10.45 Uhr	Pause
10.45 bis 11.45 Uhr	Pilates Flow: Beugen – Strecken – Drehen
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 14.00 Uhr	Individuelle Zeit
14.00 bis 15.30 Uhr	Einführung in den Buddhismus anhand der Statuen im Klostergarten und Wanderung im schönen Odenwald
15.30 bis 16.30 Uhr	Individuelle Zeit / Teehaus
16.30 bis 17.30 Uhr	Pilates: Offene Hüften – Glückliche Wirbelsäule
17.45 bis 19.00 Uhr	Abendessen (informell) und individuelle Zeit
19.00 bis 19.30 Uhr	Eintauchen in die klösterliche Abendmeditation in Buddhas Weg
19.45 bis 20.30 Uhr	Mantra-Chanting und Metta-Meditation

Sonntag

06.45 bis 07.45 Uhr	Pilates: Sunrise Morning Flexibility Flow
07.45 bis 08.30 Uhr	Frühstück (mit Ritual)
08.30 bis 09.30 Uhr	Individuelle Zeit
09.30 bis 10.30 Uhr	Dynamische Herz-Chakra-Meditation (nach Karunesh)
10.30 bis 10.45 Uhr	Pause
10.45 bis 11.45 Uhr	Pilates: Finde deinen Fokus auf der Matte
11.45 bis 12.30 Uhr	Mittagessen (mit Ritual)
12.30 bis 13.30 Uhr	Individuelle Zeit
13.30 bis 14.00 Uhr	Heilungs-Mantra-Chanting
14.00 bis 15.00 Uhr	Ressourcen erkennen und stärken Abschluss des Seminars

(Änderungen vorbehalten)