

29. November – 01. Dezember “Stille Zeit”

**Zwei Tage gemeinsam schweigen,
meditieren,
Yoga mit Impulsen und
Einzelgesprächen**

Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro
Nacht/Person im EZ 55 Euro

2 leichte vegetar. Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag



Ablauf:

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach Denkanstöße für die Zeit des Schweigens
21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 spirituelle Impulse und Meditation

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Nada Brahma Meditation

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer

21 Uhr Meditation und Abendritual

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Pranayama zur Vorbereitung auf die
Meditation,

2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Gesprächsrunde und Abschlussmeditation



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de