

**Freitag 07. bis Sonntag 09. Februar**

**Yoga - Entspannung - Meditation**

**Ein Schnupperwochenende**



Leitung: Michael Gentschy

Ein Wochenende für Leute, die einen sanften Einstieg in Yoga und Meditation suchen.

Basis für den Workshop ist das klassische Yogasutra nach Patanjali über das Michael Gentschy ein Buch geschrieben hat.

## **Ablauf:**

Freitag

18 Uhr Abendessen, danach Einführungsvortrag: Die Grundlagen des Yoga

21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Asana Praxis mit Übungen

12.30 Mittagessen

14.30 Ethik und Lebensführung im Yoga und praktische Übungen

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Einführung in Pranayama, Asanas und Meditation mit praktischen Übungen

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, gemeinsamen Gesprächen, Austausch

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Meditationspraxis

10.30 Uhr Asanas zur Vorbereitung auf die Meditation, 2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Austausch, Fragestunde und Abschlussmeditation. Ende gegen 16 Uhr

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

**Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,**

**Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)**