

Meditationskurs



Tagesordnung – Tag 1:

06:00 Uhr – Übung „Innere Geduld“

07:00 Uhr – Pause

07:10 Uhr – Vortrag

07:30 Uhr – Frühstück

08:30 Uhr – Kinesiologie

09:00 Uhr – Pause

09:10 Uhr – Atemübungen

10:00 Uhr – Teepause

10:15 Uhr – Körperwahrnehmung

11:00 Uhr – Meditationsübungen

12:00 Uhr – Freiraum für dich selbst. Reflektiere den Vormittag.

12:30 Uhr - Mittagessen

14:30 Uhr – Stille genießen

15:00 Uhr – Teepause – 30 Minuten

15:30 Uhr – Meditationsübungen

16:30 Uhr – Entspannungstechniken

17:20 Uhr – Pause – 10 Minuten

17:30 Uhr – H|H Technik fürs Unterbewusstsein – Meditationsübung

18:30 Uhr – Abendessen

20:30 Uhr – geführte Meditation

21:15 Uhr – Ende

Tagesordnung Tag 2:



- 06:00 Uhr – Meridianbalance
- 06:40 Uhr – Pause
- 06:50 Uhr – Energetischer Yin-Yang Ausgleich
- 07:30 Uhr – Frühstück
- 08:30 Uhr – Meditationsübung
- 09:30 Uhr – Medias Res
- 10:45 Uhr – Meditationsübungen
- 11:30 Uhr – Gehmeditation
- 12:30 Uhr – Mittagessen
- 14:30 Uhr – Stille bewusst genießen
- 15:00 Uhr – Teepause – 30 Minuten
- 15:30 Uhr – Meditationsübungen
- 16:30 Uhr – Reflektion
- 17:45 Uhr – Tiefgehende Meditation mit der H|H Technik
- 18:30 Uhr – Abendessen
- 20:30 Uhr – Ende des Meditationskurses