

Programm

Änderungen zu einzelnen

Uhrzeiten und Inhalten möglich

		Samstag 14.05.22
		Ort: Industrieweg 5 25980 Sylt/Westerland
Beginn (Uhr)	Ende (Uhr)	Workshop-Programm
08.00	10.00	Vinyasa Yoga und Meditation am Morgen Workshop - Wirklich wundervoll in den Tag starten - den Unterschied spüren
10.00	12.00	Bhakti Yoga Workshop - Open your Heart and Meet your Soul
12.00	14.00	Mittagspause
14.00	16.00	Asana, Mantra, Mudra, Sutra Teil I Vortrag/Lesung - Yoga-Philosophie: Den geistigen und körperlichen Bewegungen lauschen, lernen, erfahren
16.00	18.00	Mantra Yoga Workshop - Ganzheitlich Körper und Geist aktivieren und entspannen

		Sonntag 15.05.22
		Ort: Industrieweg 5 25980 Sylt/Westerland
Beginn (Uhr)	Ende (Uhr)	Workshop-Programm
08.00	10.00	Hatha Yoga und Meditation am Morgen Workshop - Ganzheitlich und traditionell Asanas und mehr erfahren, spüren, halten, den Zauber geschehen lassen
10.00	12.00	Restorative Yoga und Faszien Yoga Workshop - für mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Kraft
12.00	16,30	Lange Mittagspause
16.30	18.30	Asana, Mantra, Mudra, Sutra Teil II Vortrag/Lesung - Yoga-Philosophie: Den geistigen und körperlichen Bewegungen lauschen, lernen, erfahren
18.30	20.00	Vinyasa Yoga am Abend Yoga Einheit - Im wohltuenden Vinyasa in deinen Abend und Ausklang fließen

		Montag 16.05.22
		Ort: Industrieweg 5 25980 Sylt/Westerland
Beginn (Uhr)	Ende (Uhr)	Workshop-Programm
08.00	09.30	Vinyasa Yoga und Meditation am Morgen Yoga Einheit - Wirklich wundervoll und neu in die Woche gehen