

Yoga und Achtsamkeitstage mit Doris Iding

18.10.2018 - 21.10.2018

Doris Iding, ist eine Ethnologin, Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, sowie Autorin zahlreicher Bücher. Sie begleitet Sie durch diese Tage und ermöglicht es Ihnen, auf leichte Weise, entspannt, achtsam und wohlwollend zu sich selbst zu finden.

- || **täglich Achtsamkeits- und Yogaübungen** mit Doris Iding
- || **Buchvorlesung** "Alles ist Yoga"
- || Benutzung der **Spa-Welten** mit Garten, Pools und Saunen
- || Inklusive abwechslungsreiches **Bewusstseins- und Aktivprogramm** mit Meditationen, Saunaaufgüssen und Vielem mehr



Das Programm:

- | | |
|---------------------|--|
| Do. 18.10.18 | 20.30 Uhr Begrüßungsrunde mit Einführung in das Programm der Yoga – und Achtsamkeitswoche |
| Fr. 19.10.18 | 07.30 Uhr Meditation
08.00 – 09.00 Uhr Achtsamkeitsyoga
17.00 – 18.00 Uhr Achtsamkeitsyoga
20.30 Uhr Buchvorlesung „Alles ist Yoga“ |
| Sa. 20.10.18 | 07.30 Uhr Meditation
08.00 – 09.00 Uhr Achtsamkeitsyoga
17.00 - 18.00 Uhr Achtsamkeitsyoga |
| So. 21.10.18 | 07.30 Uhr Meditation
08.00 – 09.00 Uhr Achtsamkeitsyoga |