

Yoga und Achtsamkeitstage mit Doris Iding

vom 09.05.-12.05.2019 und
vom 17.10.-21.10.2019

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:

20.30 Uhr Begrüßungsrunde mit Einführung in das Programm der Yoga – und Achtsamkeitswoche

07.30 Uhr Meditation

08.00 – 09.00 Uhr Achtsamkeitsyoga

17.00 – 18.00 Uhr Achtsamkeitsyoga

20.30 Uhr Buchvorlesung „Alles ist Yoga“

07.30 Uhr Meditation

08.00 – 09.00 Uhr Achtsamkeitsyoga

17.00 - 18.00 Uhr Achtsamkeitsyoga

07.30 Uhr Meditation

08.00 – 09.00 Uhr Achtsamkeitsyoga