

Yoga und Achtsamkeitstage mit Doris Iding

vom 23.04. – 26.04.2020

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"
- || Raindrop-Spezialmassage (50 Min.)
- || Benutzung der **Spa-Welten** mit Garten, Pools und Saunen
- || Inklusive abwechslungsreiches **Bewusstseins- und Aktivprogramm** mit Meditationen, Saunaaufgüssen und Vielem mehr

Das Programm:

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

- Freitag**
- 07.30 Uhr** Meditation
 - 08.00 – 09.00 Uhr** Achtsamkeitsyoga
 - 17.00 – 18.00 Uhr** Achtsamkeitsyoga
 - 20.30 Uhr** Buchvorlesung „Alles ist Yoga“
- Samstag**
- 07.30 Uhr** Meditation
 - 08.00 – 09.00 Uhr** Achtsamkeitsyoga
 - 17.00 - 18.00 Uhr** Achtsamkeitsyoga
- Sonntag**
- 07.30 Uhr** Meditation
 - 08.00 – 09.00 Uhr** Achtsamkeitsyoga