

Q-YOGA

Zeitplan für das Intensiv-Wochenende in Bad Honnef

Dieser Plan ist ein Vorschlag kann und wird flexibel gehandhabt werden. Wir werden uns an euren Bedürfnissen und Möglichkeiten zumindest grob orientieren.

Freitag

16.00	Anreise
16.30	Yogastunde
18.00	Abendessen
20.30	Meditation

Samstag

6.00	intensives Pranayama, anschließend Meditation.
8.00	Frühstück. Kurze Pause.
10.00	Yogastunde
13.00	Mittagessen/Pause
14.00	Vortrag
14.45	Pranayama
16.00	Yogastunde langes Halten der Asanas
18.05	Abendessen
20.00	Abendmeditation, Yoga Nidra

Sonntag

6.00	Pranayama/ Yogastunde
8.00	Frühstück
9.00	Abschluss

Ein Intensiv-Seminar bedeutet nicht nur intensives Praktizieren, sondern auch intensive Erfahrung. Das geht am besten, wenn du dich auf dich konzentrierst. Müssen tust du nichts, aber versuche das Mögliche. Überschreite Grenzen und werde weit. Kein Zwang, einfach nur Zeit für Yogapraxis.

Conni und Klaus (Überlebende einiger intensiver Yogaseminare)