



INNER BALANCE ∞ POWER

Yoga – Meditation – Retreat

Freitag, 11.10.2024

18:00 Uhr – 18:45 Uhr
Kennenlernen -Treff im Seminarraum

20:30 Uhr – 21:45 Uhr
KUNDALINI – Meditation
aus der klangvollen Bewegung in die Stille

Samstag, 12.10.2024

8:00 Uhr – 8:45 Uhr
YOGA
sanft mobilisierender Start in den Tag

10:00 Uhr
offener Raum

10:15 Uhr – 12:00 Uhr
Einführung in den schamanischen Kosmos und das schamanische Reisen
schamanische Reise zum Krafttier oder anderem Unterstützerwesen
Gedankenaustausch

12:15 Uhr
offener Raum

12:30 Uhr – 14:30 Uhr
Vertiefungspraxis YOGA

15:45 Uhr
offener Raum

16:00 Uhr – 18:00 Uhr
Vertiefungspraxis Meditation – Schamanisches Reisen

20:30 Uhr – 21:45 Uhr
YIN Yoga ∞ Yoga Nidra
entspannt in die Nacht



INNER BALANCE ∞ POWER

Yoga – Meditation – Retreat

Sonntag, 13.10.2024

8:30 Uhr – 9:15 Uhr

YOGA

sanft mobilisierender Start in den Tag

10:45 Uhr

offener Raum

11:00 Uhr – ca. 12:30 Uhr

Schamanisches Reisen
für ein eigenes Anliegen
Gedankenaustausch

13:00 Uhr

Abschlusszeremonie

