

Vom Kopf ins Herz

Entfalte die Kraft deines Seins

Samstag 10.08.2024 ab 15 Uhr bis Dienstag 13.08.2024 13 Uhr

Samstag 10.08.2024

- | | |
|----------------|--|
| Ab 15 Uhr | Zimmerbelegung möglich |
| 15:30 Uhr | Begrüßungsrunde, Vorstellung, Information, Ablauf, Organisatorisches |
| 16:30 - 18 Uhr | Ankommen in Holzmannstett, im Seminarraum, in der Gruppe mit entspannten Bewegungs-, Yoga- und Atemübungen |
| 18 - 20 Uhr | Abendessen |
| 20:30 Uhr | geführte Meditation mit Körperwahrnehmung
Integration des Tages |

Sonntag 11.08.2024

- | | |
|-------------|---|
| 9:30 Uhr | kurze Guten-Morgen-Runde & Ankommen im Seminarraum |
| 10 - 12 Uhr | Vortrag zu ätherischen Ölen
Yoga mit Achtsamkeits- und Atemübungen
Übergang in die Stille |
| 12 - 14 Uhr | Mittagspause |
| 14 - 18 Uhr | Einführung schamanisches Reisen mit Krafttierreise |
| 18 - 20 Uhr | Abendessen |
| 20:30 Uhr | Ritual in der Natur, eventuell zum Krafttierthema, ev. Feuerritual
Integration des Tages |

Montag 12.08.2024

- 9:30 Uhr Ankommen im Seminarraum
Körperwahrnehmungsübung
paarweise langsame Entfaltung, fühlen, spüren, wahrnehmen

im Anschluß Herzmeditation & Partnerübung

Schweigezeit beendet
- 12 - 14 Uhr Mittagspause
- 14 - 18 Uhr in Absprache mit der Gruppe

Yoga - Natur - schamanische Reise
- 18 - 20 Uhr Abendessen
- 20:30 Uhr Abschlußübung - Veränderungen wahrnehmen -
Segnung
Integration des Tages

Dienstag 13.08.2024

- 10:00 Uhr Treffen im Raum (Zimmer sind bis dahin zu räumen)

Ankommen im Raum & Abschlußrunde, was hat sich geändert
wie kann ich die Veränderung im Alltag einbauen und halten

Kartenritual

Ausklangs Atem-, Yoga-, Entspannungs- und/oder Meditation zur
Integration
- 12-13 Uhr Mittagessen und Abschied

Änderungen vorbehalten