Zeit für Achtsamkeit & Künstlerhof Roofensee

MEDITATIONSRETREAT
"STILLE ERFAHREN - DIR SELBST BEGEGNEN"

Donnerstag, 23. September 2021

16:00 Uhr	**Ankommen & Einführung**
18:00 Uhr	Abendessen im Restaurant
20:00 Uhr	Yin Yoga

Zeit für Achtsamkeit & Künstlerhof Roofensee

MEDITATIONSRETREAT
"STILLE ERFAHREN - DIR SELBST BEGEGNEN"

Freitag, 24. September 2021

8:00 Uhr	Morgenmeditation mit Bewegung
9:00 Uhr	Achtsames Frühstücken in Stille
10:30 Uhr	**Mitfühlend mit mir - Was brauche ich?** Achtsamkeitsübungen & Meditationen
13:00 Uhr	Mittagessen im Restaurant
14:30 Uhr	Achtsames Naturerleben am Roofensee
18:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Abendmeditation

Zeit für Achtsamkeit & Künstlerhof Roofensee

MEDITATIONSRETREAT
"STILLE ERFAHREN - DIR SELBST BEGEGNEN"

Samstag, 25. September 2021

8:00 Uhr	Morgenmeditation mit Bewegung
9:00 Uhr	Achtsames Frühstücken in Stille
10:30 Uhr	**Loslassen & mich selbst stärken** Achtsamkeitsübungen & Meditationen
13:00 Uhr	Mittagessen im Restaurant
16:30 Uhr	**Mit mir selbst sicher &verbunden** Achtsamkeitsübungen & Meditationen
19:00 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Abendmeditation oder geselliges Beisammensein

Zeit für Achtsamkeit & Künstlerhof Roofensee

MEDITATIONSRETREAT
"STILLE ERFAHREN - DIR SELBST BEGEGNEN"

Sonntag, 26. September 2021

9:00 Uhr	Achtsames Frühstücken in Stille
10:30 Uhr	**Stille erfahren - mir selbst begegnen** Achtsamkeitsübungen & Meditationen
13:30 Uhr	Mittagessen im Restaurant
15:00 Uhr	Verabschiedung & Ende