

Zeitlicher Ablauf Beckenboden-Yoga Erdungsseminar 2024

(Änderungen möglich!)

Freitag

- 16:00 – 18:00 Uhr Kennenlernrunde, Einführung und erste Yoga-Praxis
 - 18:15 gemeinsames Abendessen
 - 19.30 – 21.00 Uhr sanftes Beckenboden-Yoga
-

Samstag

- 8:00 – 9:00 Uhr Erdende Morgenpraxis
 - 9:15 Frühstück
 - 10:30 – 13:00 Uhr Seminar (Fokus Beckenboden-Anatomie)
 - 13:00 Mittagessen
 - 15:00 – 16:00 Uhr Medicine Walk (alleine)
 - 16:00 – 16:30 Uhr Supportive Listening (zu zweit)
 - 16:30 – 18:30 Uhr Seminar (Fokus Standhaltungen)
 - 18:30 Abendessen
 - 19:45 – 21:00 Uhr Meditative Abendpraxis und Redekreis
-

Sonntag

- 8:00 – 9:00 Uhr Morgenpraxis: Om-Site-Sonnengruss
- 9:15 Frühstück
- 11:00 – 14:00 Uhr Seminar (Fokus stabile Mitte) und Seminarabschluss