

Tages-Seminar mit Kundalini Yoga und herzöffnenden Meditationen

10.00 bis 10.30 Uhr	Willkommen heißen und Kennenlernen, Einführung ins Seminar
10.30 bis 12.15 Uhr	Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan
12.15 bis 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 bis 14.30 Uhr	Maitri Mantra Chanting – ein Mantra der Liebevollen Güte, das stark auf der Herzebene wirkt
14.30 bis 14.45 Uhr	Pause in Stille zum Nachspüren
14.45 bis 15.45 Uhr	Dynamische Herz-Chakra-Meditation nach Karunesh
15.45 bis 16.00 Uhr	Pause
16.00 bis 16.30 Uhr	Fragen und Antworten zu Buddhismus, Meditation, Kundalini Yoga & Co sowie Abschlussrunde

(Änderungen vorbehalten)