

Themenwoche

Yoga für Frieden & Harmonie

mit Tanu (offen für alle Gäste)



Zeiten	Thema	Raum (Ebene)
Dienstag 01.05.		
8:15 - 9:00	• Übungen zur Ausrichtung mit Atemtechniken	Shakti (1)
12:30 - 14:00	• Henna-Workshop	Shakti (1)
18:45 - 19:45	• Spiritueller Lebensstil mit Swara Vigyana	Shakti (1)
Mittwoch 02.05.		
8:15 - 9:00	• Friedensschule für Nachhaltigkeit	Shakti (1)
12:30 - 14:00	• Henna-Workshop	Shakti (1)
18:45 - 19:45	• Meditation: Wie verbreite ich Frieden und Harmonie	Vasishta (1)
Donnerstag 03.05.		
8:15 - 9:00	• Vier Jahreszeiten für den Frieden	Shakti (1)
12:30 - 14:00	• Henna-Workshop	Shakti (1)
18:45 - 19:45	• Meditation: wie kontrolliere ich Ärger und verbreite bedingungslose Liebe	Shakti (1)
Freitag 04.05.		
8:15 - 9:00	• Hatha Yoga Übungen mit exakter Ausrichtung	Shakti (1)
12:30 - 14:00	• Energetisierungstechniken	Vasishta (1)
18:45 - 19:45	• Tratak und der musikalische Weg um Frieden zu bringen	Shakti (1)

