

Lebendig achtsam am Meer

mit Shakti Lehner & Yvonne Hanhoff

auf der Insel Iz (Zadar/Kroatien)

Ablauf: Damit die Woche zum bestmöglichen Aufenthalt für alle wird, behalten wir uns vor, den genauen Ablauf bei Bedarf auf sich spontan ergebenden Möglichkeiten vor Ort, die Witterung oder andere Bedingungen anzupassen. Alle Programmpunkte sind optional und Du nimmst daran soviel oder wenig teil, wie Dir gut tut. Wir freuen uns auf Dich!

Der ungefähre Ablauf dieser Woche:

Samstag - Anreisetag/Arrival Day

18:30 h Abendessen

20:00 h Begrüßung, Ankommens-Meditation, kurze Einführung

Sonntag

07:00 h Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss
Morgen-Schwimmen

07:45 h Smoothies, Kaffee/Tee

08:15 h Achtsamkeitspraxis oder Yoga

09:30 h Brunch

Freie Zeit

16:30 h Achtsamkeits-Workshop oder Yoga

19:00 h Abendessen

20:30 h Abendausklang (Kirtan, Dance, Gong-Bad, Überraschung...
oder freie Zeit)

Montag

- 07:00 h Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 07:45 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:15 h Achtsamkeitspraxis oder Yoga
- 09:30 h Brunch
Freie Zeit
- 16:30 h Achtsamkeits-Workshop oder Yoga
- 19:00 h Abendessen

Dienstag

- 05:30 h Achtsamkeits-Spaziergang zum Korinjak (164m) -
Sonnenaufgangs-Meditation auf der kleinen höchsten Erhebung der Insel
- 09:30 h Brunch
Freie Zeit
- 16:30 h Achtsamkeits-Workshop oder Yoga
- 19:00 h Abendessen
- 20:30 h Abendausklang (Kirtan, Dance, Gong-Bad, Überraschung...
oder freie Zeit)

Mittwoch

- 07:00 h Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 07:45 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:15 h Achtsamkeitspraxis oder Yoga
- 09:30 h Brunch
- 15:00 h Ausflug zur kleinen Insel: Träumen, Schwimmen,
Schnorcheln, Lesen, Meditation der Sinne, achtsames Yoga im Stehen
- 19:30 h Abendessen

Donnerstag

- 07:00 h Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 07:45 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:15 h Achtsamkeitspraxis oder Yoga
- 09:30 h Brunch
- 16:00 h Wanderung zur Sunset-Bucht, Schnorcheln, Schwimmen
- 19:00 h Abendessen
- 20:30 h Abendausklang (Kirtan, Dance, Gong-Bad, Überraschung... oder freie Zeit)

Freitag

- 07:00 h Meditation, Wake-up Yoga & Pranayama, im Anschluss Morgen-Schwimmen
- 07:45 h Smoothies, Kaffee/Tee
- 08:15 h Achtsamkeitspraxis oder Yoga
- 09:30 h Brunch
Freie Zeit
- 16:30 h Achtsamkeits-Workshop oder Yoga
- 19:00 h Abendessen
- 20:15 h Abschieds-Party

Samstag - Abreisetag/Departure