HAPPY YOGA DAYS

Yoga, Workshops, Konzert und vieles mehr ...

FREITAG 17.09.2021
SAMSTAG 18.09.2021

Veranstaltungsort:

GEMÜSEHOF NIEDERFELD
ROTHENTURMER STR 24
85053 INGOLSTADT

happyyogaday.de

PROGRAMM

FREITAG
17.09.2021
Einlass 17:00 Uhr / Beginn 17:30 Uhr / Ende: 20:30 Uhr

RAUM DER FREUDE
17:30 – 20:30 Uhr – Kundalini Yoga mit Gongmeditation

RAUM DER SINNE
17:30 – 18:45 – Workshop: Ätherische Öle
19:00 – 20:15 – Workshop: Ätherische Öle

RAUM DER STILLE
17:30 – 18:45 Uhr – Sanfte Hatha Yoga
19:00 – 20:15 Uhr – Bewegte Meditation

SAMSTAG
18.09.2021
Einlass: 08:00 Uhr / Begrüßung 08:30 Uhr
Mittagsessen: 13:00 – 14:30 Uhr / Konzert: 19:00

RAUM DER FREUDE
09:00 – 10:00 Uhr – Hatha Yoga für Körper, Geist und Seele
10:15 – 11:15 Uhr – Yang Yoga
11:30 – 13:00 Uhr – Yoga für Wirbelsäule
14:30 – 14:45 Uhr – Friedensmeditation
15:00 – 16:00 Uhr – Yin Yoga
16:15 – 17:30 Uhr – Kundalini Yoga
17:45 – 18:45 Uhr – Bewegte Meditation

RAUM DER SINNE
09:00 – 13:00 Uhr – Kochkurs: Ayurvedisches Kochen
10:00 – 13:00 – Workshop: Neurographik
14:30 – 18:45 – Workshop: Mandala kreativ

RAUM DER STILLE
09:00 – 10:00 Uhr – Herz-Chakra-Meditation
10:15 – 11:45 Uhr – Gongbad
12:00 – 13:00 Uhr – Vortrag: Ganzheitliche Ernährung
14:30 – 15:15 Uhr – Pranayama Lebensenergie
15:30 – 16:00 Uhr – Celestial Communication
16:10 – 17:10 Uhr – Entspannung des Körpers von Stress
17:15 – 18:45 Uhr – Gongbad

BREATHWALK – GEHMEDITATION in der Natur
14.30 – 15.30 Uhr

RAUM DER FREUDE
19:00 – 20:30 Uhr – KONZERT „DUO ANAHAT“

happyyogaday.de