

## „Auf der Spur der Hexe in uns“ – Do. 30.05. – So. 02.06.2019

Wir entdecken auf Basis unserer sieben Sinne, Entspannung von Körper und Geist, mittels unserer Stimme, Musik, und leichten Körperübungen das Bewusstsein für unseren inneren Raum, erkennen, dass die Offenheit für unsere Angst eine Türe zu uns selbst ist, und in diesem Bewusstsein können wir beginnen, in liebender Sorge uns selbst zu umarmen, sowie loslassen, was wir nicht mehr brauchen. Wir treten in unsere volle Verantwortung zu uns selbst und gegenüber unserer Welt und heißen Abgrenzung und Verbundenheit gleichermaßen willkommen.

<b>Do.</b> 18h–19	Willkommen. Vorstellung, Seminareinführung, Infos Kräuteressenz
19 – 20	Abendessen
20 - 21	Spaziergang zum Vollmond, alternativ: Meditation/ Visualisierung des Mondes in uns
<b>Fr.</b> 9 – 9:10	Ankommen, Austausch, Infos Kräuteressenz
9:10 – 9:30	Prinzip der Erde
9:30 - 11	Yoga nach dem Prinzip der Erde
11 -11:10	Pause
11:10 – 11.40	Bedeutung von Heilsteinen
11:40 – 12:30	Yoga Nidra: Meditative Reise zu unserer inneren Kraft
12:30 – 13:00	Austausch, Fragen
13:00 – 15:00	Mittagspause
15:00 – 15:20	Prinzip des Wassers
15:20 -16:50	Yoga nach dem Prinzip des Wassers
16:50 -17:00	3mal OM und Fragen, Austausch
18 - 20	Abendessen
20-21	Optional: Feuerritual draußen – der Krafring ums Feuer
<b>Sa.</b> 9 – 9:10	Ankommen, Infos Kräuteressenz
9:10 – 9:30	Prinzip des Feuers
9:30 - 9:40	Pause
9:40 – 10:50	Yoga nach dem Prinzip des Feuers
10:50 – 11:20	Meditation: Bewusstsein für unseren inneren Raum
11:20 – 12:00	Die Kraft unserer Stimme: tönen und zum Klang werden
12:00 – 12:30	Feueratem und Energie für die innere Mitte
13:00 – 15:00	Mittagspause
15:00 – 15:10	Prana für Augen, Herz, Bauch, Nieren,
15:10 – 15:30	Prinzip der Luft
15:30 - 17:00	Sanftes Yoga nach dem Prinzip der Luft
17:15 – 18:00	Metta Herzmeditation
18:00 – 20:00	Abendessen
20:00 – 21:00	Tibetisches Pulsen / Heilmassage
<b>So.</b> 9 – 9:10	Ankommen, Infos Kräuteressenz
9:10 – 10:40	Yoga-Asana: Die 4 Prinzipien in uns
10:40 – 11:00	Pause

11:00 – 12:00	Heilsteine für die Organe in Bez. zu Mudras
12:00 – 12:15	Pause
12:15 – 13:00	Ausklang des Seminares (Fragen, Feedback)
13:00	Mittagessen, Abschied