



Details

Meditation

in der Lüneburger Heide

Wochenendseminar 26.-28.11.2021

im Biohotel Spöktal

Antar Mouna ist eine klassische Meditation der Bihar School of Yoga. In sechs Stufen wird in diese tantrische Meditation eingeführt.

Um eine gute Erfahrung zu gewährleisten, wird während des Seminars ein freiwilliges Schweige- und Stillegebot empfohlen. Nicht gestattet ist der Konsum von alkoholischen Getränken, psychoaktiven Substanzen und Rauchen. Empfohlen wird eine vegetarische Diät ab eine Woche vor Seminarer Teilnahme. Handys sind an der Rezeption zu deponieren.

Besonders geeignet ist diese Veranstaltung für Yoga- und Meditationsinteressierte, die ihr Wissen über eine systematische Meditation vertiefen und mit einer authentischen Erfahrung verbinden möchten.

Stundenplan

Freitag		Samstag		Sonntag	
Ab 14 Uhr	Check In	6:30-7:30 Uhr	Asana	6:30-7:30 Uhr	Asana
16-17:30 Uhr	Einführung & Meditation	8-9 Uhr	Frühstück	8-9 Uhr	Frühstück
18-19 Uhr	Abendessen	10-11:30 Uhr	Meditation	Bis 10 Uhr	Check Out
19:30-21 Uhr	Meditation	Ab 12:30 Uhr	Mittag	10-12 Uhr	Meditation & Abschluss
		16-17:30 Uhr	Meditation		
		18-19 Uhr	Abendessen		
		19:30-21Uhr	Meditation		