

# Stundenplan „Schweigen ist Gold – Meditation & Yoga im Kloster“

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-07:45	(Anfahrt)	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation
08:00-08:45		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:30-11:00		Asana	Asana	Asana	Asanas
11:15-12:00		Pranayama	Pranayama	Pranayama	Q & A, Abschluss
12:30-13:15	Mittagssnack	Mittag	Mittag	Mittag	(Abfahrt)
15:00-16:30	Start, Yoga Nidra & Asana	Yoga Nidra & Asana	Yoga Nidra & Asana	Yoga Nidra & Asana	
16:45-17:30	Pranayama	Pranayama	Pranayama	Pranayama	
18:30-19:15	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:15-21:00	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	
22:00-06:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	

## Anmerkung:

Der Stundenplan ist auf eine ganzheitliche Begleitung ausgerichtet, so dass Schweigen und die meditative Haltung die ganze Zeit über auf Wunsch beibehalten werden können.