

Programm

Workshop Bewusstsein und Bewegung – DruYoga (Matthias Wenke)

- 10:00 - 10:45 Aufwärmen, Lockern, Gruß an die Erde (Yogasequenz).
- 10:45 - 11:00 Teepause.
- 11:00 - 11:45 Vortrag „Bewusstsein & Bewegung“ mit Präsentation, Teil 1:
Philosophisches zu Bewegung, Geist und dem Erlebensfeld.
- 11:45 - 12:00 Geführte Meditation.
- 12:00 - 12:15 Teepause.
- 12:15 - 13:00 Vortrag „Bewusstsein & Bewegung“ mit Präsentation, Teil 2:
Yoga-Philosophie: 5 Koshas, Selbst, Karma, Neuroplastizität.
- 13:00 - 14:00 Lockern, Energy Block Release (Yogasequenz),
Tiefenentspannung.
- 14:00 Mittagessen.