

# Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

## Haus Königssee / Oberdürenbach

16.09.-20.09.2024

Andrea Jakubek

### Montag 7 UE

- 15:00 - 16:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde  
persönliche Erwartungen und Ziele
- 16:00 - 17:00 Einführung in die Themen Yoga und BW
- 17:00 - 18:15 Ankommens Yogastunde
- 18:15 - 19:30 Abendessen
- 19:30 - 20:30 Theorie - Finde Deine Entspannungstechnik
- 20:30 - 21.30 Praxis - PME (Progressive Muskelentspannung)

### Dienstag 10 UE

- 07:15-08:00 BW: Meditation/Atemübungen/Körperübungen
- 08:00 - 09:30 Frühstück
- 09:30 - 12:00 Theorie - Was ist Yoga/Wirkung/Stile
- 12:00 - 14:00 Mittagessen
- 14:00 - 16:00 BW in der Natur: Barfußgehen/Gehmeditation/Dehnübungen/Atemübungen
- 16:00 - 16:15 Pause
- 16:15 - 18:00 Praxis - Yogastunde (Business Yoga/Hatha-Yoga)
- 18:00 - 19:30 Abendessen
- 19:30 - 20:15 Theorie - Klang und Schwingung im Yoga
- 20:15 - 21:00 Klangreise - "Der Klang in mir"

### Mittwoch 9 UE

- 07:15-08:00 BW: Meditation/Atemübung/Körperübungen
- 08:00 - 09:30 Frühstück
- 09:30 - 12:00 Theorie - Yin Yoga
- 12:00 - 14:00 Mittagessen
- 14:00 - 16:00 BW in der Natur: Klang und Bewegung
- 16:00 - 16:15 Pause
- 16:15 - 18:15 Praxis - Yin Yogastunde
- 18:15- 19:30 Abendessen
- Abend frei

### Donnerstag 9 UE

- Ausschlafen
- 08:00 - 09:30 Frühstück

Theorie - Körperliche und geistige Wirkungen des  
Yoga/Formen der Meditation - Finde Deine

09:30 - 12:00 Meditationsform  
12:00 - 14:00 Mittagessen  
BW in der Natur:  
14:00 - 16:00 Meditation/Atemübung/Körperübungen  
16:00 - 16:15 Pause  
16:15 - 18:00 Theorie - Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga  
18:00 - 19:30 Abendessen  
19:30 - 21:00 Theorie in Verbindung mit Praxis

**Freitag:**

07:15-08:00 Bewegungswellness am Morgen - Übungen vertiefen  
08:00 - 10:00 Frühstück und Packen  
Theorie in Verbindung mit Praxis : Anregungen für den  
10:00 - 11:00 (Büro)Alltag/Kurzmeditation  
11:00 – ca.  
12:30 Abschied mit Rückmeldung

