Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

18.05.-22.05.2026 Haus Königssee Oberdürenbach

Dozentin: Diana Ivanova

Montag	6 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
20:30 - 21.30	Theorie der Entspannung und Praxis – Yoga Nidra

Dienstag	10 UE
07:15-08:00	BW: Meditation/Atemübungen/Körperübungen
08:00 - 09:30	Frühstück
09:30 - 11:30	Theorie - Was ist Yoga/Wirkung/Stile
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:00 - 16:00	BW in der Natur: Waldbaden/Gehmeditation/Dehnübungen/Atemübungen
16:00 - 16:15	Pause
16:15 - 18:00	Praxis - Yogastunde (Business Yoga/Hatha-Yoga)
18:00 - 19:30	Abendessen
20:00 - 20:30	Theorie – Klang, Heilsames Singen und Schwingung im Yoga
20:30 - 21:00	Klangreise und Heilsames Singen - "Der Klang in mir"

Mittwoch	8 UE
07:15-08:00	BW: Meditation/Atemübung/Körperübungen
08:00 - 09:30	Frühstück
09:30 - 11:30	Theorie und Praxis - 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
09:30 - 11:30	Theorie - Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga/Formen der Meditation - Finde Deine 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
20:00 - 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 - 12:00	Abschied mit Rückmeldung