



YOGA - und MEDITATIONS- WOCHE

des inneren Lichts

mit Karina Wagner

10.11. - 15.11.2024

Diese Woche ist eine wundervolle Gelegenheit, bewusst zu erleben, das innere Licht strahlen zu lassen und Ihnen heilende Stille und Besinnung, sanftes Herz yoga und Meditation zu schenken. Und so dürfen diese Tage wie kleine Schlüssel zu Ihrem inneren Licht sein: Meditation ist ein Weg zum Licht. Yoga ist ein Weg zum Licht. Liebe ist ein Schlüssel, der zum Licht führt. Diese Kräfte schenken der Seele Trost und heilen unser Denken, was wiederum unser Leben verändert. Unsere Werkzeuge, Yoga, Meditationen und Übungen, helfen Ihnen ihr Licht erstrahlen zu lassen. Je mehr Sie leuchten, desto mehr ziehen Sie Licht an und Sie erhellen die ganze Welt. Sie sind so ein Geschenk für die Welt. Sie sind einzigartig und wunderbar. Lassen Sie ihr Licht leuchten – und lassen Sie uns in diesen Tagen gemeinsam leuchten. Rise, Smile and Shine!

PROGRAMM

Die Yoga- und Meditationswoche des inneren Lichtes ist eine wundervolle Gelegenheit, die Vorweihnachtszeit bewusst zu erleben und um Ihr inneres Licht strahlen zu lassen und ihnen heilende Stille und Besinnung, sanftes Herzyoga und Meditationen zu schenken.

SO, 10.11.2024

18.30 Uhr Come Together mit Begrüßung in der Kaminlounge

MO, 11.11.2024

08.30 - 09.15 Uhr Sanftes Herzyoga des Ankommens und Lichtmeditation

16.00 - 17.00 Uhr Tibetisches YOGA DES HERZENS - die heilende Kraft der Liebe erleben und das innere Licht erstrahlen lassen

17.00 - 17.30 Uhr Tibetische Mantra - Meditation um sich mit dem inneren Licht zu verbinden

DI, 12.11.2024

08.30 - 09.15 Uhr Sanftes Herz Yoga und Lichtmeditation

13.00 - 14.00 Uhr Das Wunder des bewussten Atmens

16.00 - 17.00 Uhr Kundalini Yoga: Das Erwecken des inneren Lichtes und alle Dunkelheit transformieren

17.00 - 17.30 Uhr Meditation: Heile deine Wirbelsäule

MI, 13.11.2024

08.30 - 09.15 Uhr Das goldenen Chi Gong – inneres Licht und Verjüngung

16.00 - 17.00 Uhr Vinyasa Yoga des Herzlichtes

21.30 - 22.00 Uhr Tibetische Licht-Meditation

DO, 14.11.2024

08.30 - 09.15 Uhr Kundaliniyoga - den Tag mit neuer Lebensenergie beginnen

16.00 - 17.00 Uhr Tibetisches YOGA DES HERZENS - die heilende Kraft der Liebe erleben und das innere Licht erstrahlen lassen

17.00 - 17.30 Uhr Lichtmeditation der Drüsen – Verjüngung und Erneuerung

FR, 15.11.2024

08.30 - 09.15 Uhr Sanftes Herzyoga und Lichtmeditation

11.30 - 12.45 Uhr Kundalini Yoga: das Licht der inneren Schönheit erstrahlen lassen - Abschluss Meditation des inneren Herzenslichtes