



Was passiert wenn lichtvolle Menschen an lichtvollen Orten lichtvolle Dinge tun?

Osterretreat Jägerstrasse 31 | 21255 Königsmoor

Beginn Donnerstag 18.04. ab 16:00Uhr

Ende Montag 22.04. ca. 16:00 Uhr

Ernährung Kitchery & Obst

Schweigen ab Freitag 12:00 Uhr
bis Sonntag 18:00 Uhr

Inhalt Es wird aus „Der Yoga Jesu“ &
„Die Wiederkunft Christi“ gelesen

Bewegung Aufladeübungen &
Sanftes Kundalini Yoga

Teilnehmer Bis 12 Teilnehmer

Kosten 10€ pro Kopf/Nacht

Sämtliche Inhalte sind freiwillig. Es gibt keine Verpflichtungen bezgl.
Essen, Ablauf oder Kundalini Yoga ;-).

Ablauf siehe Folgeseite

Anmeldung | Kontakt:

Florian : 0152 53 722 481 | florian_schmitz@yahoo.de

Axel : 0162 590 2020 | axel@martinez.in

Donnerstag	
20:00-21:00	GRUPPENMEDITATION IN DER HALLE
21:30	Nachtruhe

Freitag, Samstag, Sonntag, Montag	
05:00	Gong - Aufstehen
05:30-06:30	MEDITATION
06:30-08:00	Frühstückspause
08:00-11:00	AUFLADEÜBUNGEN & MEDITATION
11:00-12:00	Mittagessen
12:00-13:00	Ruhepause
13:00-14:30	MEDITATION
14:30-15:30	Kundalini Yoga
15:30-17:00	MEDITATION
17:00-18:00	Teepause
18:00-19:00	AUFLADEÜBUNGEN & MEDITATION
19:00-20:30	Video
20:30-21:00	MEDITATION
21:30	Nachtruhe

Brunche Event. Sonntag oder Montag nach Absprache mit den Teilnehmern	
Sonntag	16:00 - 18:00
Montag	11:00 - 13:00