

Tagesablauf im Haus Yoga Vidya

Die Tagesstruktur im Yoga Vidya Seminarhaus bietet einen schönen Rahmen für unsere Arbeit und ist wie in einem Yoga Ashram üblich strukturiert. Dies dient der Vertiefung der spirituellen Erfahrung, unterstützt die Ausrichtung auf die innere Entwicklung und stärkt die spirituelle Gemeinschaft. Hierzu treffen sich alle die im Haus sind (Mitarbeiter, Besucher und Seminar-teilnehmer) zweimal am Tag zur gemeinsamen Meditation mit spiritueller Praxis (7 Uhr und 20 Uhr) und einmal am Tag zur Yogastunde (9.15 Uhr).

Anreisetag (Donnerstag, 10. Mai 2018)

Am Anreisetag bitte bis 19 Uhr ankommen.

Anreise ab 13 Uhr möglich (Zimmer kann ab 15 Uhr bezogen werden).

Die Yogastunde um 16.15 Uhr kann besucht werden.

18 Uhr Abendessen

20.00 Satsang □ Meditation, Mantrasingen, Vortrag, Licht-Zeremonie

21.05 Kennenlern-Runde (bis ca. 22 Uhr)

Ab 22.45 wird im Ashram bis nach der Morgenmeditation geschwiegen.

Tagesablauf ab dem 2. Tag (Freitag 11. Mai + Samstag 12. Mai 2018)

07.00 Meditation, Mantrasingen, kurze Lesung, kleiner Vortrag

08.05 Workshop mit Jutta

09.15 Yogastunde (100 min) mit einem Yogalehrer aus dem Ashram

11.00 Brunch, Pause

14.30 Workshop mit Jutta

18.00 Abendessen, Pause

20.00 Satsang □ Meditation, Mantra singen, Vortrag, Licht-Zeremonie, längerer Satsang am Samstag (bis 22 Uhr)

21.05 Workshop mit Jutta am Freitag

Ab 22.45 wird im Ashram bis nach der Morgenmeditation geschwiegen

Abreisetag (Sonntag 13. Mai 2018)

07.00 Meditation, Mantrasingen, kurze Lesung, kleiner Vortrag

08.05 Abschluss des Seminars mit Jutta

09.15 Yogastunde (100 min) mit einem Yogalehrer aus dem Ashram

11.00 Brunch

Ende nach dem Brunch ca. 12.30 Uhr.