

Woche der Herzens

mit Karina Wagner

- | | | |
|----|--|---|
| SO | Anreise im Hotel
21:00 Uhr | Begrüßung der Gäste.
Kurze Einführung in die kommende Woche mit anschließender Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch mit Karina Wagner |
| MO | 08:30 Uhr – 09:15 Uhr
13:00 Uhr – 14:00 Uhr
16:00 Uhr – 17:00 Uhr
17:00 Uhr – 17:30 Uhr | Die Goldenen Energieübungen aus dem Qi Gong*
Das Wunder des bewussten Atmens
Atmen Sie sich schlank, frei und glücklich!
YOGA DES HERZENS –
die Kraft der Liebe und des inneren Lichtes erleben
Meditation der Herzens |
| DI | 08:30 Uhr – 09:15 Uhr
16:00 Uhr – 17:00 Uhr
17:00 Uhr – 17:30 Uhr | Yoga Deep and Slow Stretch
Kundalini Detox Yoga
entschlacken, entgiften und verjüngern
geführte Chakra-Meditation zur ganzheitlichen Heilung |
| MI | 08:30 Uhr – 09:15 Uhr
16:00 Uhr – 17:15 Uhr
21:30 Uhr – 22:00 Uhr | Sonnenyoga – Surya Namaskar
Anti-Aging-Workshop
Die geheimen Verjüngerungsübungen
der Wu Dang Mönche (Tai Chi)
tibetische Licht-Meditation |
| DO | 08:30 Uhr – 09:15 Uhr
16:00 Uhr – 17:00 Uhr
17:00 Uhr – 17:30 Uhr | Die Goldenen Energieübungen aus dem Qi Gong*
YOGA DES HERZENS -
die Kraft der Liebe und des inneren Lichtes erleben
Meditation der Herzens |
| FR | 08:30 Uhr – 09:15 Uhr
13:00 Uhr – 14:00 Uhr
16:00 Uhr – 17:00 Uhr
17:00 Uhr – 17:30 Uhr | Yoga Deep and Slow Stretch
Grenzenlose Freude, Kraft und Energie,
die 7 Schlüsse zu einem glücklichen, kraftvollen Leben
Kudalini Detox Yoga
entschlacken, entgiften und verjüngern
geführte „Engel-Meditation“ |
| SA | 08:30 Uhr – 09:30 Uhr
11:00 Uhr – 11:45 Uhr | Die Goldenen Energieübungen aus dem QI Gong*
Sanftes Yoga und Pranayama |