Seminar-Wochenplan

Bogenschießen · Yoga · Meditation · Bodywork

Samstag · Ankommen

19:30	Gemeinsames Abendessen
20:30	Erster gemeinsamer Kreis im Gruppenraum zum Einchecken
anschließend	Geh-Meditation zum Ankommen & Erden (Gerhard) Bodywork mit genüsslicher Becken-Erkundung (Melanie)

Sonntag

07:00	Vipassana-Meditation (Angebot der Finca)
08:00 - 09:00	Dynamische Meditation (Angebot der Finca)
09:00	Frühstück
10:00	Erste Einführung ins Bogenschießen (Gerhard)
12:30	Führung über die gesamte Finca (Angebot der Finca)
14:00	Mittagessen
danach	Siesta
17:30 - 18:15	Yoga-Bodywork: effektives Beckenbodentraining, am Ende Aufspannung im Stehen (Melanie)
19:30	Abendessen
21:00	Beide Methoden fließen zusammen: Aufspannung im Stehen mit imaginärem Bogen. Schultern entspannen, Core aktivieren, Ellenbogen nicht höher als Schulter. Der ganze Ablauf des Zen-Bogenschießens ohne jegliches „Treffenmüssen“ (Gerhard & Melanie)
anschließend	Tiefenentspannung mit Vagusnerv-Aktivierung für guten Schlaf (Melanie)

Seminar-Wochenplan

Bogenschießen · Yoga · Meditation · Bodywork

Montag

07:00 - 08:00	Vipassana-Meditation (Angebot der Finca)
08:00 - 09:00	Dynamische Meditation (Angebot der Finca)
09:00	Frühstück
10:30	Bogenschießen (Gerhard)
14:00	Mittagessen
danach	Siesta
17:10 - 19:00	Yoga: Schulter und Nacken lösen sowie Bauchmuskeln (Melanie)
19:30	Abendessen
21:00	Sharingkreis und anschließend Selbstmassage (Gerhard & Melanie)

Dienstag

08:00 - 09:00	Geh-Meditation, Zen-Meditation (Gerhard)
09:00	Frühstück
10:30 - 12:00	Yoga: Piriformis-Dehnung und Psoas-Release (die beiden wichtigsten Maßnahmen bei Rückenschmerzen) (Melanie)
14:00	Mittagessen
17:00	Bogenschießen (Gerhard)
19:30	Abendessen
20:30	Atem-Meditation (Melanie)

Seminar-Wochenplan

Bogenschießen · Yoga · Meditation · Bodywork

Mittwoch

07:00	Vipassana-Meditation (Angebot der Finca)
08:00	Cherokee Dance im Freien: Bewusstsein für die vier Himmelsrichtungen und die Qualität der vier Elemente; Pranayama (Gerhard)
09:00	Frühstück
10:30 - 12:30	Yoga: Leichtlaufen in Aufspannung, Barfußlaufen im Freien (Melanie)
14:00	Mittagessen
danach	Freie Zeit zum Entspannen und Integrieren
19:30	Leichtes Abendessen
20:30	Breathwork (Melanie & Gerhard)

Donnerstag

bis 09:00	Ausschlafen
09:00	Frühstück
10:30	Sharing mit Check-in nach dem Breathwork
11:00 - 12:30	Yoga-Bodywork: Rücken und Beine, Krieger und Baum
14:00	Mittagessen
17:30	Bogenschießen aus den Asanas Krieger und Baum
19:30	Abendessen
danach	Freier Abend für geselliges Beisammensein

Seminar-Wochenplan

Bogenschießen · Yoga · Meditation · Bodywork

Freitag

07:00	Vipassana-Meditation (Angebot der Finca)
08:00	Cherokee Dance, Pranayama (Gerhard)
09:00	Frühstück
10:30	Bogenschießen (Gerhard)
14:00	Mittagessen
17:10	Yoga-Bodywork mit anschließender Sonnenuntergangsmeditation (Melanie)
19:30	Abendessen
21:00	Sharingkreis & Conscious Dance (Melanie & Gerhard)

Samstag · Abschied

07:00	Vipassana-Meditation (Angebot der Finca)
08:00	Abschiedskreis auf der Qi-Gong-Wiese (Melanie & Gerhard)
09:00	Frühstück
anschließend	Abreise