



REITENBERGER
SPA MEDICAL

YOGA- UND AYURVEDA-WOCHE

Programm & Zeitplan des Aufenthalts

Verbindung von Bewegung, Atem und ayurvedischer Pflege für Körper und Geist.

Tag 1 - Anreise

- Begrüßung der Gäste
- Treffen mit der Yogalehrerin, Einführung und Einstimmung

Tag 2 – Dienstag

9:30 - 11:00 - Präsentation über Yoga und ihre Philosophie
Grundprinzipien und Herangehensweise an die Praxis

12:00 - Shirodhara (20 Min)

16:00 - 17:00 - Meditation zur Chakrenstimulation (Chakra Stimulation Meditation)

Tag 3 - Mittwoch

9:30 - 11:00

- Atemübungen (Pranayama)
- Gelenklockerungsübungen (Shadhi Shithilatha Vyayama & Asana)

14:00 - 15:00 - Entspannendes Yoga

ab 15:30 - Erste gewählte Behandlung

Tag 4 – Donnerstag

9:30 - 11:00

- Einführung in Mudras und Bandhas (Mudra & Bandha Techniken)
- Entspannungsmeditation (Pratyahara)

14:00 - 15:00 - Pranayama

15:00 - Yoga und Meditation im Freien (je nach Wetterlage)

Tag 5 – Freitag

9:30 - 10:00 - Chakrenstimulation (Chakra Meditation)

10:00 - 11:00 - Sonnengruß und Mondgruß (Surya Namaskara & Chandra Namaskara)

ab 13:00 - Zweite gewählte Behandlung

16:00 - 17:00 - Augenyoga & Trataka-Meditation

Tag 6 – Samstag

9:30 - 11:00

- Reinigende Techniken (Kriya & Shatkriya)
- Entspannendes Yoga (Hatha Yoga)

ab 13:00 - Dritte gewählte Behandlung

Tag 7 – Sonntag

9:30 - Verabschiedung und Abschlusszeremonie

ab 10:30 - Vierte gewählte Behandlung

Das Programm kann je nach Wetterlage und aktueller Verfassung der Gruppe leicht angepasst werden.

Alle Aktivitäten finden in einer ruhigen und unterstützenden Umgebung unter der Leitung erfahrener Lehrer statt.