

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 bei Yoga Vidya alle die im Haus sind (Mitarbeiter, Besucher und Seminarteilnehmer) zweimal am Tag zur gemeinsamen Meditation mit spiritueller Praxis (7 Uhr und 20 Uhr) und einmal am Tag zur Yogastunde (9.15 Uhr).

Anreisetag (Freitag)

Am Anreisetag bitte bis 19 Uhr ankommen.

Anreise ab 13 Uhr möglich (Zimmer ab 15 Uhr).

Die Yogastunde um 16.15 Uhr kann besucht werden.

18 Uhr Abendessen

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

21.05 Kennenlernrunde

Tagesablauf ab dem 2. Tag

07.00 Satsang: 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, Mantrasingen, Vortrag, Licht-Zeremonie (bis 22 Uhr)

Ab 22.45 wird im Ashram bis nach der Morgenmeditation geschwiegen.

Abreisetag (Montag)

07.00 Satsang: 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

Das Seminar endet mit dem gemeinsamen Brunch.