

Detox Yoga Seminar Ablauf

Freitag

19 – 21 Uhr
gemeinsames Chanten, Erklärung des Ablaufs, Vorstellungsrunde

21 – 22 Uhr
Trataka/Meditation zur Augenreinigung

Samstag

vor 6.30 Uhr
selbständiges Ölziehen und Zungenreinigen

6.30 Uhr – 7.30 Uhr
gemeinsame Nasenreinigung

7.30 Uhr – 11.30 Uhr
Shankprakshalana (Magen-Darmtrakt-Reinigung)

11.30 – 13 Uhr
Brunch

13 – 15 Uhr
Mittagspause

15.30 Uhr – 17 Uhr
Mantra Yogastunde

18 Uhr
Abendessen

19 – 20 Uhr
Japa (Mantra Praxis)

Sonntag

9 – 10.30 Uhr
Breath Walk

11 Uhr – 12 Uhr
Brunch

12 Uhr – ca. 13.30 Uhr
Abschlussrunde