

## **Meditationskurs MC Brigitte & Stefan Kroell in Tirol 2018**

### Samstag 9.6.2018

9h - 10:30h Begrüßung und Meditation (gehen, stehen sitzen, liegen)

10:30h - 11:15h Yoga

11:30 Mittagessen

Pause

14h - 14:30h Yoga Chant

14:30 - 16h Meditation (gehen, stehen sitzen, liegen)

16 - 16:30h Tee Pause

16:30h - 18h Meditation

### Sonntag 10.6.2018

9h - 9:45h Yoga

9:45h - 10h Pause

10h - 11:15h Meditation (gehen, stehen sitzen, liegen)

11:30h Mittagessen

Pause

14h - 14:30h Yoga Chant

14:30 - 16h Meditation (gehen, stehen sitzen, liegen)

Ende des Kurses