



Zen trifft Kreativität

Wochenende-Workshop für jede Erfahrungsstufe – Keine Vorkenntnisse erforderlich

Programm

Änderungen vorbehalten

Donnerstag

- **16:00 Uhr:** Anreise/Arrival
- **18:30 Uhr:** gemeinsames Abendessen
- **20:00 Uhr:** Begrüßungsrunde, anschließend geführte Entspannungsmeditation

Freitag

- **07:30 Uhr:** Morgenmeditation
- **08:30 Uhr:** Frühstück
- **10:00 Uhr:** Körperbewusstes, spielerisches Malen
- **12:30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen

- **14:00 Uhr:** Mittagspause, freie Zeit
- **15:30 Uhr:** Collage- oder Kalligraphie
- **18:30 Uhr:** gemeinsames Abendessen
- **20:00 Uhr:** behutsames Entspannungsyoga und Yoga Nidra

Samstag

- **07:30 Uhr:** Morgenmeditation
- **08:30 Uhr:** Frühstück
- **10:00 Uhr:** Körperbewusstes, spielerisches Malen
- **12:30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen
- **14:00 Uhr:** Mittagspause, freie Zeit
- **15:30 Uhr:** Spiel als Tor zur Kreativität
- **18:30 Uhr:** Abendessen
- **20:00 Uhr:** geführte Meditation, assoziatives/freies Schreiben

Sonntag

- **09:00 Uhr:** Frühstück
- **10:00 Uhr:** Gehmeditation, anschliessend Abschlussrunde
- **13:00 Uhr:** Mittagessen
- **14:00 Uhr:** Abreise