

FASTEN
BEGLEITUNG

MEDITATION



AUSTAUSCH & SUPERVISIONSTAG

Fastenbegleitung, Meditation und
Kontemplationsbegleitung

Ort: Curhaus, Bad Mühlacken

Datum: 9. Jänner 2026 | 14 bis 20 Uhr

Kosten: 45 EURO

(für Absolvent:innen unserer Lehrgänge - Unkostenbeitrag von 15 EURO)

Tagesablauf

14.00 – 14.30	Gemütliches Ankommen mit mit Kaffee/Tee und Kuchen
14.30 – 15.15	Praxiseinheit „Klosteryoga“ mit Ruth Asenbaum
15.15 – 15.30	Pause
15.30 – 17.30	Supervision und Austausch in der Gruppe
17.30 – 17.45	Pause
17.45 – 18.15	Kohärentes Atmen mit Trixi Petersdorfer
18.15 – 19.00	Runde für offene Fragen
19.00	Abendessen und gemeinsamer Ausklang