

BENEDIKTUSHOF ONLINE-KURS 21NG02/ON mit Nöle Giulini

iRest®Hafenrundfahrt: Ausflug ins Willkommen Heißen – Eine 6-wöchige iRest® Yoga Nidra-Exkursion

Termine und Dauer:

**6 x montags: 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02.2021
jeweils von 19:30 Uhr bis 21.00 Uhr**

Ablauf:

Bitte mind. 5 Minuten früher an Bord kommen (einwählen), damit unsere "Tour" rechtzeitig anfangen kann!

19:30 Uhr

Einleitung ins Willkommen-Heißen; Check-in: Gibt es Fragen, Kommentare, Themen, die gerade wichtig oder vom letzten Mal übriggebliebene sind?

19:45 Uhr

Thema wird vorgestellt (ergibt sich manchmal aus den Fragen davor); Erläuterung durch Theorie, Beispiele, Erfahrungen, Bewegungsabläufe oder Atempraxis aus dem Yoga (Experientials), Co-Meditation in Dyaden (iRest® zu Zweit); kontemplative Innenschau - nicht jedes Element wird in jeder Tour angeboten. Ich orientiere mich an den Vorkenntnissen und dem Erfahrungsgrad der Teilnehmenden.

20:25

Übergang zu einer geführten iRest® Yoga Nidra Meditation (im Liegen oder Sitzen, im Stehen oder in Bewegung)

20:50

Integrative Phase: zurück in den Alltag/Abend

21:00

Ende des gemeinsamen Abends