

## ***Ablauf Tagesworkshop***

### ***Eine Auszeit für die Seele***

- 09:00h - Ankommen, einchecken
- 09:30h - kurze Meditationen für den Alltag
- 10:30h - Kaffeepause (Kaffee, Tee, Croissants)
- 10:45h - Thema Achtsamkeit
- 12:00h - OSHO Chakra Sounds Meditation™
- 13:00h - Mittagessen
- 14:15h - Thema Wahrnehmung
- 15:15h - OSHO Nadabrahma Meditation™ oder OSHO Kundalini Meditation™
- 16:15h - Kaffeepause (Kaffee, Tee, Kuchen)
- 16:45h - Thema Entspannung
- 18:00h - Ende des Workshops