

Meditation – Entspannt durch den Kongress

8:45 – 9.00 im Kepler Saal

Morgengruß

10.45 – 11.00 im Einstein Saal

Belebende Atemübungen

15.45 – 16.00 im Einstein Saal

**Auflockern in der Kaffeepause
die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule**

Während der **Mittagsmeditation** von 13-14.00 Uhr kann man jederzeit kommen und gehen, wie man möchte.

Alle Übungen sind für Anfänger und Neulinge geeignet.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen, z.B. Discusprolaps, Hypertonie etc., bitten wir um eigenverantwortlichen Handeln.

Gerne steht Frau Cerdini bei Rückfragen zu medizinischen Risiken vor den Pausen zur Verfügung.

Zeitplan

13.00 bis 13.15

Praktische Einführung in Progressive Muskelentspannung

PMR auf dem Stuhl

durch willkürliche Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen
zur inneren Ruhe kommen

13.15 bis 13.45

Hatha-Yoga im Stehen

mit einfachen aber kraftvollen Körperübungen neue Energie schöpfen.

Genießen Sie die sanfte Kraft des Yogas.

(für Anfänger geeignet)

13.45 bis 14 Uhr

Bodyscan im Sitzen

achtsam durch den Körper reisen

dabei Anspannungen lösen