
KAMIKAZE YOGA

MEDITATIONSWOCHE

Tagesablauf für die 8-tägige Kamikaze
Meditationswoche in unserer ECO Lodge
„Home of Silence“

BESCHREIBUNG

Für Yoga praktizierende die Erfahrung in Yoga und Meditation haben.

In dieser Woche wird wenig gesprochen und viel Wert auf die Praxis gelegt. Täglich wird bis zu 6 Std. meditiert und 2,5 Std. Yoga Asanas praktiziert. 1 Tag wird gefastet und die restliche Zeit gibt es veganes Essen. In der Meditationshöhle wird zusätzlich Einzelmeditation praktiziert.

Kamikaze Yoga Retreat wurde von Silvio ins Leben gerufen, um suchenden Menschen eine Möglichkeit zu bieten, wie man durch intensives Bemühen die nötige Hingabe und Sehnsucht entwickeln kann, um das Wichtigste in sich zu finden.

“Man muss bereit sein, sein Ego zu opfern und die damit verknüpfte Vorstellung des begrenzten Ichs aufzulösen, um Gott und unsere Seele erfahrbar zu machen”.

Wer nicht bereit ist über die Grenzen des Vorstellbaren hinauszugehen, der wird nie im Stande sein wahrhaftige Glückseligkeit zu erlangen.

TAGESABLAUF

Tag 1

Anreise

17.00	Abendessen
18.30 – 21.00	Yogalektion und Abendmeditation

Tag 2

06.00 – 7.30	Meditation
07.30 – 9.00	Yoga Übungen
09.00 – 10.00	Frühstück
10.00 – 11.00	Die Grundlagen und Wichtigkeit der Meditation
11.30 – 13.00	Meditation
13.00 – 17.00	Pause
17.00	Abendessen
19.00 – 20.00	Yogalektion
20.00 – 22.00	Meditation

Tag 3

06.00 – 7.30	Meditation
07.30 – 9.00	Yoga Übungen
09.00 – 10.00	Frühstück
10.00 – 11.00	Die Grundlagen und Wichtigkeit der Meditation
11.30 – 13.00	Meditation
13.00 – 17.00	Pause
17.00	Abendessen
19.00 – 20.00	Yogalektion
20.00 – 22.00	Meditation

Tag 4

Fasttag

06.00 – 7.30	Meditation
07.30 – 9.00	Yoga Übungen
09.00 – 10.00	Frühstück
10.00 – 11.00	Die Grundlagen und Wichtigkeit der Meditation
11.30 – 13.00	Meditation
13.00 – 17.00	Pause
17.00	Abendessen
19.00 – 20.00	Yogalektion
20.00 – 22.00	Meditation

Tag 5**Yoga & Ausflug**

06.00 – 7.30	Meditation
07.30 – 9.00	Yoga Übungen
09.00 – 10.00	Frühstück
10.00 – 11.00	Die Grundlagen und Wichtigkeit der Meditation
11.30 – 13.00	Meditation
13.00 – 19.00	Ausflug und gemeinsames Essen am Meer
19.00 – 20.00	Yogalektion
20.00 – 22.00	Meditation

Tag 6

06.00 – 7.30	Meditation
07.30 – 9.00	Yoga Übungen
09.00 – 10.00	Frühstück
10.00 – 11.00	Die Grundlagen und Wichtigkeit der Meditation
11.30 – 13.00	Meditation
13.00 – 19.00	Ausflug und gemeinsames Essen am Meer
19.00 – 20.00	Yogalektion
20.00 – 22.00	Meditation

Tag 7

06.00 – 7.30	Meditation
07.30 – 9.00	Yoga Übungen
09.00 – 10.00	Frühstück
10.00 – 11.00	Die Grundlagen und Wichtigkeit der Meditation
11.30 – 13.00	Meditation
13.00 – 19.00	Ausflug und gemeinsames Essen am Meer
19.00 – 20.00	Yogalektion
20.00 – 22.00	Meditation

Tag 8**Abreise**

06.00 – 7.30	Meditation
07.30 – 9.00	Yoga Übungen
09.00 – 10.00	Frühstück