

April

Entspannung

M

D

M

D

F

S

S



1
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
20:30 - 21:00 Uhr
live mit Ingrid

2
"Die Stille stellt keine Fragen, aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben."
Ernst Ferstl

3
Trau dich...

- neue Wege zu gehen.
- Chancen zu ergreifen.
- dir Zeit zu nehmen.

4
Strecke und räkel dich: Nimm die Arme über den Kopf und beuge dich nach links und rechts.

5
YIN & SOUND FLOW
20:00 - 21:15 Uhr
live mit Verena

6
MEDITATION FÜR EINSTEIGER
08:00 - 08:30 Uhr
live mit Fabienne

7
"Das beste Mittel gegen Stress hat vier Buchstaben: Nein."
Ansgar Simon Freigericht

8
Welche Person in deinem Umfeld inspiriert dich und warum?

9
MEDITATION & NIDRA
12:00 - 12:30 Uhr
live mit Christine

10
„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“
George Orwell

11
Shake it off! Stehe aufrecht, beuge die Knie und schüttel dich, während deine Füße fest verwurzelt sind.

12
HATHA RELAXATION FLOW
20:00 - 20:45 Uhr
live mit Pezi

13
„Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.“
Henri Matisse

14
YIN MAGIC FLOW
20:00 - 21:15 Uhr
live mit Julia

15
Was hindert dich heute daran, dir eine Pause zu nehmen? Wie kannst du dir die Pause trotzdem ermöglichen?

16
HATHA RELAXATION FLOW
18:00 - 18:45 Uhr
live mit Fabienne

17
„Das Rezept für Gelassenheit ist einfach: Man darf sich nicht über Dinge aufregen, die nicht zu ändern sind.“ Helen Vita

18
GENTLE VINYASA FLOW
19:00 - 19:45 Uhr
live mit Christine

19
Die Stimmung am Morgen ist etwas Besonderes. Halte einen Moment inne - zwischen Aktivität und Passivität.

20
BODYSCAN
20:30 - 21:00 Uhr
live mit Dajana

21
YIN MAGIC FLOW
20:00 - 21:15 Uhr
live mit Sabrina

22
CHAKREN MEDITATION
20:30 - 21:00 Uhr
live mit Mira

23
„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“
Mahatma Ghandi

24
Mini-Bodyscan: Spüre in deine Schultern und in deinen Nacken hinein. Erlaube dir, loszulassen.

25
MONDGRUSS ROUTINE
19:00 - 19:30 Uhr
live mit Sandra

26
Wofür bist du heute dankbar?

27
MORGEN MEDITATION
08:00 - 08:30 Uhr
live mit Anna

28
"Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück."
Buddha

29
MEDITATION & NIDRA
12:00 - 12:30 Uhr
live mit Christine

30
"Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt."
Dalai Lama



ZENSPÖTTING