

Das Wochenprogramm im Rifugio Vita Luminosa.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:30 bis 07:45/08:00 Morgen-Praxis	6:30 - 7:15 Uhr Yoga-Übungsreihe „Durchatmen“ nach MP3 07:20 - 08:00 Uhr Meditation in Stille	X	6:30 - 7:00 Uhr Dynamische Meditation nach MP3 07:05 - 07:45 Uhr Meditation in Stille	6:30 - 7:25 Uhr Yoga-Übungsreihe „Energetisches Erwachen“ nach MP3 07:30 - 08:00 Uhr Meditation in Stille	X	6:30 - 7:30 Uhr Vinyasa Yoga- Übungsreihe nach MP3 07:35 - 08:00 Uhr Meditation in Stille	6:30 - 7:00 Uhr Yoga-Übungsreihe „Befreites Leben“ nach MP3 07:05 - 07:45 Uhr Meditation in Stille
16:00 bis 18:00 Studium und Austausch	Video-Ausschnitt aus einem Satsang mit Daniel Hertlein; gemeinsame Reflexion und Austausch	X	Video-Ausschnitt aus einem Satsang mit Daniel Hertlein; gemeinsame Reflexion und Austausch	X	X	X	Video-Ausschnitt aus einem Satsang mit Daniel Hertlein; gemeinsame Reflexion und Austausch
21:00 bis 21:40 Abend-Praxis	Meditation in Stille	X	Meditation In Stille	X	Meditation In Stille	Meditation In Stille	Meditation In Stille

An Dienstagen und Donnerstagen, an denen eine (Online-) Meditation oder ein (Online-) Satsang stattfindet, kann die Teilnahme im Rifugio Vita Luminosa zusätzlich gebucht werden. Alle Veranstaltungen inkl. Termine und Konditionen findest du [hier](#).

19:00 bis 19:30	X	(Online-) Meditation	X	X	X	X	X
19:00 bis 22:00	X	X	X	(Online-) Satsang	X	X	X