

## Das Wochenprogramm im Rifugio Vita Luminosa.

Außerhalb der Veranstaltungen von Daniel Hertlein bieten wir - **durchgehend und kostenlos** - gemeinsame Praxiszeiten an, zu denen du herzlich eingeladen bist.

	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 geführte Meditation nach MP3	X	6:30 - 7:00 Uhr <u>Dynamische Meditation</u> 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 geführte Meditation nach MP3
16:00 bis 18:00  Studium und Austausch	X	X	X	X	X	X	Video- oder Audio- 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 gemeinsame Teilnahme im Rifugio Vita Luminosa zusätzlich gebucht werden. Alle Termine sowie Informationen zu den Veranstaltungsformaten und Konditionen findest du auf unserer [Veranstaltungsseite](#).

19:30 bis 20:10	X	(Online) Meditation	X	X	X	X	X
19:00 bis 22:00	X	X	X	(Online) Satsang	X	X	X