

Yogatag ☀️ Yogatag ☀️ Yogatag ☀️ Yogatag

Yogatag am Ort der Meditation

mit Geländeführung und Einführung in die
Himalaya Samarpan Meditation am 28. März 2026

Der Ort der Meditation lädt alle Interessierten zu einem umfangreichen Programmtag ein. Alle Programmpunkte sind kostenfrei und können einzeln besucht werden, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher.



Programm am Samstag, dem 28. März

6:30 – 7:45 Yogastunde 1

*Wake-Up Yoga, Atemübungen
und einfaches Hatha Yoga für
Energie & Frische am Morgen*

8:00 – 8:30 gemeinsame Meditation

individuell gestaltetes Frühstück

9:30 – 10:25 Yogastunde 2

*Zuhause im eigenen Körper –
den Körper achtsam bewegen
und spüren*

10:30 – 11:20 Yogastunde 3

*Körper-Atem-Übungen
wahrnehmen im Stehen –
ganzheitlich nachspüren im
Sitzen*

11:30 – 12:45 Yogastunde 4

*online live aus Indien
Übungen führen vom Körper
zum Geist und vom Geist zum
Selbst/zur Seele.
Sanft vermittelt.
Theorie und Praxis*

**gemeinsames Mittagessen
mit Mitbring-Bufferet**

14:30 – 15:15 Yogastunde 5

*Yoga und Achtsamkeit –
ein Erfahrungsbericht*

15:20 – 16:00 Yogastunde 6

*Yoga Nidra: eine Tiefen-
entspannung im Liegen*

ab 15 Uhr Rundgang
durch das schöne
Gelände am Ort der
Mediation

16:15 – 17:45 Einführung in die
Himalaya Samarpan
Meditation

18:00 – 18:30 gemeinsame Meditation

Alle sind herzlich willkommen.

Waldschulstrasse 50
63628 Bad Soden Salmünster
Bedarfshaltestelle (AST) Waldschule

Eine Anmeldung dient der Vor-
bereitung, ist aber nicht zwingend.

info@samarpan-meditation.de
EliMar: 0176 25 17 89 12

*Bitte bequeme Kleidung.
Matten sind vor Ort vorhanden.*