

## Modul 5 – Dhyana/Meditation

Yoga Vertiefungsjahr 2020

---

### Programm 04. – 06. Dezember

#### FR

18:00 – 20:00          Praxis: Asana, Pranayama, Meditation

#### SA

09:00 – 10:45          Praxis: Kriya, Surya Namaskar, Asana, Meditation  
11:00 – 12:00          Technik

13:30 – 14:15          Theorie: Meditation, Quellentext Lektüre

14:30 – 15:30          Praxis: Meditation

16:00 – 17:00          Praxis: Meditation

17:00 – 17:30          Fragen klären

#### SO

09:00 – 10:00          Praxis: Kriya, Surya Namaskar, Asana

10:15 – 10:45          Praxis: Pranayama, Meditation

11:00 – 12:00          Abschluss Vertiefungsjahr 2020