

## YOGA WOCHENENDE - LOCCUM 31.10.-02.11.25

### Adresse Seminarhaus

Evangelischen Akademie Loccum  
Münchehäger Str. 6  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel.-Nr. 05766 - 810

### ABLAUF

*Wünsche und Anregungen können mir **vorab** gerne gesendet werden. – Und bitte nicht auf den Ablauf festnageln, manchmal entwickeln sich die Dinge auch etwas anders vor Ort.*

**Freitag 31.10.25 ist ein Feiertag - Seminarbeginn ist 11 Uhr – bitte mit Yogakleidung.**

### FREITAG

**11 Uhr** Ankommen *im Gruppenraum* – mini YOGA Stunde  
*12.30 Uhr* Mittagessen  
**13.30 Uhr** **Zimmer können erst jetzt bezogen werden!**  
**14 Uhr** **Spaziergang** - je nach Wetter  
*15 Uhr* Kaffee  
**16:30 Uhr** **YOGA Stunde**  
*18:30 Uhr* Abendessen  
**19:30 Uhr** **Klang / Yoga Nidra ... ich überlege noch ☺**

### SAMSTAG

**7:30 Uhr** **Meditation / Pranayama** – je nach Wetter – drinnen oder draußen  
*8:15 Uhr* Morgenandacht – nach Bedarf  
*8:15 Uhr* Frühstück  
  
**9:30 Uhr** **MEDITATION - Klangschaalen kennenlernen**  
**10.15 Uhr** PAUSE  
  
**10.30 Uhr** **YOGA Stunde**  
*12:30 Uhr* Mittagessen  
**14:00 Uhr** **Spaziergang**  
*15 Uhr* 2024 gab es eine Führung durchs Kloster – wer möchte  
*15 - 16 Uhr* Kaffee  
  
**16:30 Uhr** **YOGASTUNDE**  
**18.00 Uhr**  
*17.45 Uhr* HORA in der Kirche – bei Bedarf  
*18:30 Uhr* Abendessen  
**19:30 Uhr** **MEDITATION – Fragen**

## **SONNTAG**

**7:30 Uhr**      **Meditation** – je nach Wetter – drinnen oder draußen

*8:15 Uhr*      *Morgenandacht – nach Bedarf*

*8:15 Uhr*      *Frühstück*

**9:30 Uhr**      **KlangYogastunde – Klangbad / Klangreise**

**12:15 Uhr**      **Abschied**

*12:30 Uhr*      *Mittagessen*

### **Stornierungen:**

Stornierung ist bis **05.09.25** kostenfrei möglich;

ab 06.09. bis 16.10.25 – fallen 40% des Gesamtpreises an,

ab 17.10.25 – dann 80% des Gesamtpreises.

**Adresse:** Evangelischen Akademie Loccum, Münchehäger Str. 6, 31547 Rehburg-  
Loccum

Die **Übernachtung** wird direkt mit dem Tageszentrum Rehburg-Loccum abgerechnet  
– zahlbar bar oder mit Karte vor Ort.

**Geplant ist – vegetarisch für alle Teilnehmer. Bei besonderen  
Essenwünschen / Unverträglichkeiten bitte 14 Tage vorher das Haus direkt  
informieren.**

**Mitbringen: Matte, Decke, kl. Kissen.** YogaKissen, Gurte und Blöcke sind vor Ort.