

# BEWEGUNGS-ZEREMONIEN

ZEIT	ZEREMONIE	ORT	DAUER	BESCHREIBUNG
<b>JEWELS MONTAG UND FREITAG</b>				
11.00	Wassergymnastik	Außenbecken	25 min.	Mobilisations- und Bewegungsübungen im Wasser beleben den ganzen Körper.
13.00	Sanfte Wassergymnastik	Innenbecken	25 min.	Sanfte Bewegungen im Wasser regen die Muskulatur des Körpers an.
15.00	Der Schlaf des Yogi's	Raum der Stille	25 min.	Während der Körper schläft, ruht der Geist, aber das Bewusstsein ist wach.
<b>JEWELS MONTAG, DONNERSTAG, FREITAG UND SAMSTAG</b>				
16.00	Atem- und Klangschalen-Meditation	Salzraum	25 min.	Entspannte Atem- und sanfte Bewegungsübungen in Begleitung von Klangschalen.

