

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <p>Öffnungszeiten <i>Business hours</i> 10 Uhr - 20 Uhr</p> | | | | | <p>Öffnungszeiten <i>Business hours</i> 10 Uhr - 18 Uhr</p> | <p>Öffnungszeiten <i>Business hours</i> geschlossen <i>closed</i></p> |
| <p>10:15 - 12:15 Freier Zugang zum großen Meditationsraum zum Selbstmeditieren und Üben (bei Bedarf ist Hilfe und Anleitung möglich) <i>Free access to the main meditation room for self guided practise</i> (If requested help and instructions will be provided)</p> | | | | | | <p>Im August ist Sonntag Ruhetag <i>Sundays are closed in August</i></p> |
| <p>12:15 - 12:45 Atem <i>Breath</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>12:15 - 12:45 Emotionen <i>Breath</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>12:15 - 12:45 Tiefenentspannung <i>Deep relaxation</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>12:15 - 12:45 Bodyscan <i>Bodyscan</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>12:15 - 12:45 Entschleunigung <i>Deceleration</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>12:15 - 12:45 Emotionale Intelligenz <i>Emotional intelligence</i> Kursleiter: Michael</p> | |
| <p>12:45 - 14:45 Freier Zugang zum großen Meditationsraum zum Selbstmeditieren und Üben <i>Free access to the main meditation room for self guided practise</i></p> | | | | | | |
| <p>15:00 - 17:00 Privatunterricht / Private lessons Privatunterricht muss im voraus an der Rezeption gebucht werden In dieser Zeit ist der große Meditationsraum geschlossen <i>Private lessons are subject to registration at the front desk</i> <i>Main meditation room is closed to public during private lessons</i></p> | | | | | | |
| <p>17:00 - 17:45 Großer Meditationsraum aus organisatorischen Gründen geschlossen <i>Main meditation room closed due to organisational reasons</i></p> | | | | | <p>17:00 - 17:45 Einführung in die Meditation <i>Introductory event</i> Kursleiter: Michael</p> | |
| <p>18:00 - 18:45 Achtsamkeit im Alltag <i>Daily awareness</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>18:00 - 18:45 Einführung in die Meditation <i>Introductory event</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>18:00 - 18:45 Körperbewusstsein <i>Body awareness</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>18:00 - 18:45 Einführung in die Meditation <i>Introductory event</i> Kursleiter: Michael</p> | <p>18:00 - 18:45 Emotionale Intelligenz <i>Emotional intelligence</i> Kursleiter: Michael</p> | | |
| <p>18:45 - 19:45 Freier Zugang zum großen Meditationsraum zum Selbstmeditieren und Üben <i>Free access to the main meditation room for self guided practise</i></p> | | | | | | |