



YOGAWOCHE

RISE INTO LIGHT mit Karina Wagner

07.12. - 11.12.2026

Die Adventszeit trägt eine ganz besondere Schwingung in sich – eine Zeit des Lichtes und der Stille, die in unserem Alltag doch so oft von Eile und vorweihnachtlichem Trubel überlagert wird.

In dieser besonderen Yoga- und Meditationswoche kehren wir zurück zu dem Licht in uns. Sanftes tibetisches Herz-Yoga, lichtvolles Kundalini-Yoga und tiefe Meditationen helfen uns, zur Ruhe zu kommen,

neue Kraft zu schöpfen und unser inneres Strahlen wiederzuentdecken. Denn je stiller es in uns wird, desto heller können wir unser eigenes Licht wahrnehmen.

Eine Woche zum Innehalten, Auftanken und Leuchten – mitten im Zauber des Advents.

PROGRAMM

Zwischen den Einheiten haben Sie Zeit, die Wanderwege rund um das STOCK resort zu erkunden, den großzügigen Wellness Bereich zu genießen oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen.

Montag, 07.12.2026

18.30 Uhr

Come Together mit Begrüßung in der Kaminhalle

Dienstag, 08.12.2026

08.30 - 09.15 Uhr

Morgenlicht-Meditation & sanftes Herz-Yoga

16.00 - 17.00 Uhr

Kundalini-Yoga „Rainbow Chakras“

17.00 - 17.30 Uhr

Sat Chit Ananda Meditation

Mittwoch, 09.12.2026

08.30 - 09.15 Uhr

Morgenmeditation & Bigu Qigong

13.00 - 14.00 Uhr

Breathwork-Workshop

16.00 - 17.00 Uhr

Kundalini Kriya „Light & Clarity“

21.30 - 22.00 Uhr

Christuslicht-Meditation im Kerzenkreis

Donnerstag, 10.12.2026

08.30 - 09.15 Uhr

Morgenmeditation & Kundalini-Yoga

16.00 - 17.00 Uhr

Tibetisches Yoga des Herzens

17.00 - 17.30 Uhr

Ozean der inneren Stille - Meditation im Licht der Stille

Freitag, 11.12.2026

08.30 - 09.15 Uhr

Morgenmeditation & lichtvolles Herz-Yoga

11.30 - 12.30 Uhr

Kundalini-Yoga des inneren Lichtes