

TM-Kurs-Wochenprogramm auf Teneriffa

Tag 1		
Uhrzeit	Thematik	Referent
16	Anreise-Snack, Zimmerbelegung, Ortsbesichtigung	Teilnehmer
17		
18		
19	Abendessen	
20	Begrüßung und erster TM-Einführungsvortrag	Hagen Holtz
21		
22	Nachtruhe	

Tag 2		
Uhrzeit	Thematik	Referent
06		
07	Tee (optional)	
08	Yoga und Pranayama	Jánuka Holtz
09		
10	Frühstück	
11	Einführungen in die TM (pro Person individuell)	Hagen Holtz
12		
13	Mittagessen für die bereits Eingeführten durchgehend bis Abend	
14	Einführungen in die TM (pro Person individuell)	Hagen Holtz
15		
16		
17		
18		
19	Abendessen	
20	Vortrag: Der Mensch der Zukunft im Einklang mit der Natur	Hagen Holtz
21		
22	Nachtruhe	

TM-Kurs-Wochenprogramm auf Teneriffa

Tag 3		
Uhrzeit	Thematik	Referent
06		
07	Tee (optional)	
08	Yoga und Pranayama	Jánuka Holtz
09		
10	Frühstück	
11	1. Checking: Der Mechanismus des Transzendierens	Hagen Holtz
12		
13	Mittagessen	
14	Ausruhen	
15	Ausflug (optional)	Christa Holtz
16		
17		
18	Gruppenmeditation	Hagen Holtz
19	Abendessen	
20	Erfahrungsaustausch in der Gruppe	Hagen Holtz Christa Holtz
21		
22	Nachtruhe	

Tag 4		
Uhrzeit	Thematik	Referent
06		
07	Tee (optional)	
08	Yoga und Pranayama	Jánuka Holtz
09		
10	Frühstück	
11	2. Checking: Der Mechanismus der Stresslösung	Hagen Holtz
12		
13	Mittagessen	
14	Ausruhen	
15	Ausflug (optional)	Christa Holtz
16		
17		
18	Gruppenmeditation	Hagen Holtz
19	Abendessen	
20	Vorstellung des Finca Projekts	Hagen Holtz Christa Holtz
21		
22	Nachtruhe	

TM-Kurs-Wochenprogramm auf Teneriffa

Tag 5		
Uhrzeit	Thematik	Referent
06		
07	Tee (optional)	
08	Yoga und Pranayama	Jánuka Holtz
09		
10	Frühstück	
11	3. Checking: Entfaltung höheren Bewusstseins	Hagen Holtz
12		
13	Mittagessen	
14	Ausruhen	
15		
16		
17	Yoga und Pranayama - Praxis- Vortrag	Jánuka Holtz
18	Gruppenmeditation	Hagen Holtz
19	Abendessen	
20	Siddhis - wie man die Transzendenz systematisch für sich nutzt	Hagen Holtz
21		
22	Nachtruhe	

Tag 6		
Uhrzeit	Thematik	Referent
06		
07	Tee (wer bereits mag)	
08	Yoga und Pranayama	Jánuka Holtz
09		
10	Frühstück	
11	Wiederholung der Checkings, Fragen beantworten	Hagen Holtz
12		
13	Mittagessen	
14	Strandtag / Ausflug	Christa Holtz
15		
16		
17		
18	Gruppenmeditation	Hagen Holtz
19	Abendessen	
20	Teilnehmer berichten	
21		
22		
23	Ohne feste Nachtruhezeitvorgabe	

TM-Kurs-Wochenprogramm auf Teneriffa

Tag 7		
Uhrzeit	Thematik	Referent
06		
07	Tee (wer bereits mag)	
08	Yoga und Pranayama	Jánuka Holtz
09		
10	Frühstück	
11	Wiederholung der Checkings, Fragen beantworten	Hagen Holtz
12		
13	Mittagessen	
14	Strandtag / Ausflug	Christa Holtz
15		
16		
17		
18	Gruppenmeditation	Hagen Holtz
19	Abendessen	
20	Abschiedsfest	
21		
22	Nachtruhe	

Tag 8		
Uhrzeit	Thematik	Referent
	Abreisetag mit Möglichkeit noch Frühstück und Mittagessen einzunehmen	