

Yoga-Retreat

Zeit zum Atmen

Du fühlst dich kraftlos und müde? Du möchtest dir mal ganz bewusst ein Wochenende nur für Dich und Deinen Körper gönnen? Du brauchst mal Zeit, um neue Kraft und Energie zu tanken? Du benötigst Durchblick, um Dinge wieder klarer zu sehen?

Dann verbinde Dich wieder mit Deiner Dir innewohnenden Lebensenergie!

Ich zeige Dir auf vielfältige Art und Weise, wie Du Deine Batterien wieder aufladen kannst und Du voller Energie und Lebensfreude in Deinen Alltag zurückkehrst. Wir nutzen die heilsame Kraft der frühen Morgenstunde, die Bewegung an der frischen Luft und verschiedene Techniken aus dem Kundalini Yoga, um ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und Gelassenheit zu erfahren.

- ✓ Nimm dir Zeit, um Dich und Deinen Körper zu spüren
- ✓ Nimm dir Zeit, um bewusst zu atmen
- ✓ Nimm dir Zeit, um deinen Geist und deine Gedanken neu auszurichten
- ✓ Nimm dir Zeit, um zu lachen und zu tanzen
- ✓ Nimm dir Zeit, um dich an der frischen Luft aufzuladen
- ✓ Nimm dir Zeit, um deiner Stimme zu lauschen
- ✓ Nimm dir Zeit, um Ruhe in dir zu spüren

Termin: 8.9. – 10.9. 2023

Kursort: Lebensquell Bad Zell **S, 4283 Bad Zell**

Hotelkosten: € 332,- im DZ/€ 352,-- im EZ

Seminarbeitrag: € 170,--



Ich freue mich auf Deine Anmeldung!



Michaela Himmelfreundpointner

www.shiatsu-neuhofen.at

0676 / 814 693 86

Programm:

Freitag:

ganztags

14 Uhr

15.45 Uhr

16-17.30 Uhr

18-19 Uhr

19.30- ca. 20 Uhr

Bis 21 Uhr

Benutzung der Wasser- und Saunaoase im Preis incl.

Zimmerbezug

Begrüßung

Yoga-Einheit

Abendessen

Yoga-Einheit (Meditation, Atemübungen etc.)

Benutzung der Wasser- und Saunaoase

Samstag:

Bis 9 Uhr

9-10 Uhr

10.30-11.45 Uhr

12-13 Uhr

16-17.30

18-19 Uhr

19.30-ca. 20 Uhr

Ganztags bis 21 Uhr

Sadhana (morgendliche Praxis aus dem Kundalini Yoga)

Frühstück

BreathWalk (bei Schlechtwetter: Shakti Dance/Freedance/smovey)

Mittagessen (Suppe und Salat vom Buffet)

Yoga-Einheit

Abendessen

Yoga-Einheit (Meditation, Atemübungen etc.)

Benutzung der Wasser- und Saunaoase

Sonntag:

Bis 9 Uhr

9-10 Uhr

10.30-11.45 Uhr

12-13 Uhr

13.30 – ca. 14.30

Ganztags

Sadhana (morgendliche Praxis aus dem Kundalini Yoga)

Frühstück

BreathWalk (bei Schlechtwetter: Shakti Dance/Freedance/smovey)

Mittagessen

Feedback und Abschlussrunde

Benutzung der Wasser- und Saunaoase (im Preis incl.)



Michaela Himmelfreundpointner

www.shiatsu-neuhofen.at

0676 / 814 693 86

Es erwartet uns

- ein herrlicher Seminarraum (112 m²) mit Dachterrasse,
- freie Benützung des Wellness-Bereichs an allen 3 Tagen (Bademantel, Handtücher werden zur Verfügung gestellt)
- reichhaltiges Frühstücksbuffet,
- Suppe und Salat zu Mittag
- 5-Gang Wahlmenü am Abend
- Trainieren im hoteleigenen Fitnessbereich
- Tee/Lebensquellwasser im Seminarraum
- Und natürlich Yoga, Bewegung an der frischen Luft, viel Spaß und neue Erfahrungen

Anmeldung: ab sofort

Mind. 8 Personen, max. 12 Personen

Für alle Levels geeignet

Stornogebühr: 2 Wochen vor Beginn 50%/1 Woche 80%



Michaela Himmelfreundpointner

www.shiatsu-neuhofen.at

0676 / 814 693 86