

Yogaretreat 01.09.-03.09.2023

Yoga & Seelenzeit nur für Dich

Die Retreatgebühr beträgt **225 Euro**
(Krankenkassenzuschuss möglich 75-150Euro)

Dieses Yoga-Wochenende ist eine kleine Auszeit und Reise zu Dir selbst und für Deine Selbstfürsorge. Verabschiede Dich vom gestressten Alltag - lasse alles hinter Dir und finde Deinen Seelenfrieden an diesem ruhigen Ort. Du kannst hier nach innen spüren - wahrnehmen - beobachten - und einfach sein. Die perfekte Erholung für Körper, Geist & Seele. Dieses Wochenende ist geeignet für Yoga Anfänger, wie auch für schon länger praktizierende und Yoga-lehrende, die ihre Praxis und Erfahrung erweitern und vertiefen wollen. An diesem wunderschönen malerischen Ort kannst Du die Seele baumeln lassen und Dir mehr Muße und Zeit gönnen.

Wir beginnen mit dem offiziellen Teil, Freitag um 18Uhr mit dem gemeinsamen Essen und um 20:00Uhr gibt es die erste Yogastunde, bis Sonntagmittag wirst Du durch ein buntes vielseitiges Yoga & Meditations-Programm geführt.

Du wirst intensive Hatha-Yogastunden mit Variationen und YinYoga erleben. Meditationen, Atemübungen, Affirmationen, Bodyscan, Klangreisen, Tiefenentspannung und Selbstmassage ergänzen u.a. die Praxis.

Mit der Buchung des Retreats, buchst du automatisch die Unterkunft und die Verpflegung mit dazu, diese werden jeweils separat vor Ort abgerechnet.

Detaillierter Angaben, wie Anfahrt, Preise und Ablaufplan findest Du auf meiner Homepage www.yoga-trikuti.de

Die Anmeldung erfolgt über info@yoga-trikuti.de oder telefonisch unter 0163-3237410

Ich freue mich auf Dich!

NAMASTE

Christine

