

Yogaretreat 27.08.-01.09.2023

Yoga & intensive Seelenzeit nur für Dich, mit Gedanken- Detox und Transformation Deiner Glaubenssätze

Die Retreatgebühr beträgt **435 Euro**
(Krankenkassenzuschuss möglich 75-150Euro)

Wir beginnen mit dem offiziellen Teil, Sonntag um 18Uhr mit dem gemeinsamen Essen, um 20:00Uhr gibt es die erste Yogastunde und bis Freitagmittag nach dem Brunch werden wir eine intensive gemeinsame Zeit verbringen.

In dieser Yoga-Woche verabschiedest Du Dich von Deinen undienlichen Glaubenssätzen und tauchst ein in die Leichtigkeit des Seins.

An diesem malerischen und geschützten Ort kannst Du in die Tiefe Deiner Seele hinein spüren und Deine wahren Bedürfnisse entdecken. Wir werden in diesen 6 Tagen bewusst in die Achtsamkeit gehen und beobachten, was transformiert werden möchte.

Individuell, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe, werden die Einheiten so konzipiert, dass Yoga Anfänger einen guten Einstieg finden und Geübte ihre Praxis vertiefen können.

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

Gerne nimm dafür ein kleines Büchlein mit, um für Dich Deine Transformation schriftlich festzuhalten.

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

