

Frühlings-YOGA Retreat

29. April - 1. Mai 2022 in Filzbach GL

Nimm Dir einen Moment Zeit innezuhalten und Deiner Lebenskraft eine klare Richtung zu geben. Der Frühling ist die geeignete Zeit Deine Samen zu pflanzen, die Du in den nächsten Monaten pflegen und heranziehen möchtest.

Bewusstes Reflektieren, Bündeln... und Spriessen lassen!

Programm (Änderungen vorbehalten):

Freitag, 29.04.2022

Individuelle Anreise, Check-in

17.30 Uhr Welcome Aperero

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Progressive Muskelentspannung

Samstag, 30.04.2022

7.30 - 8.00 Uhr Meditation

8.15 - 9.45 Uhr Hatha Yoga

10.00 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Zeit für Dich... (kein Programm)

Es gibt zahlreiche Wander-/Spaziermöglichkeiten, z.Bsp. „Schabziger Höhenweg“, Talalpsee, Filzbacher DenkWeg etc.

16.30 - 17.45 Uhr Faszienyoga

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Yoga Nidra

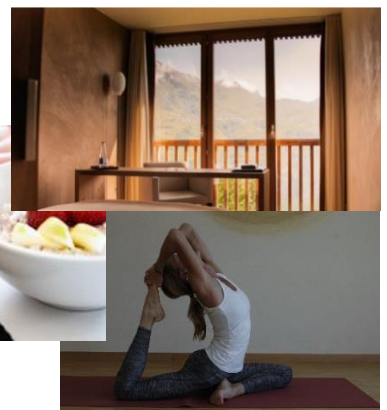
Sonntag, 01.05.2022

7.30 - 8.00 Uhr Meditation

8.15 - 9.45 Uhr Vinyasa Yoga

10.00 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Anschl. Verabschiedung, Individuelle Abreise



Kursort:

Seminarhotel Lihn, Panoramastrasse 28, 8757 Filzbach www.lihn.ch

(EZ Seeseite, Dusche/WC)

Kosten:

CHF 570.00 Inkl. Seminargebühr, 2 Nächte im einfachen EZ, Früchte und Tee tagsüber, alle aufgeführten Mahlzeiten exkl. Getränke

Kursleitung Silvia Steyn, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, www.yoga-samata.ch
Anmeldung bis 25.03.2022 an steynsilvia@gmail.com (Platzzahl beschränkt)