

Ein Wochenende in der Stille
mit Meditation und Yoga.

YOGA RETREAT

18.- 20. März 2022

Tagesablauf (Änderungen vorbehalten):

Freitag, 18.03.2022

Individuelle Anreise
17.30 Uhr Welcome Aperero
18 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Progressive Muskelentspannung

Samstag (Fortsetzung)

15.30 - 16.00 Uhr Gehmeditation
16.15 - 17.45 Uhr Yoga
18 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Yoga Nidra

Samstag, 19.03.2022

7.30 - 8.00 Uhr Meditation
8.15 - 9.45 Uhr Yoga
10 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Sonntag, 20.03.2022

7.30 - 8.00 Uhr Meditation
8.15 - 9.45 Uhr Yoga
10 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Anschl. Verabschiedung, Individuelle Abreise

Zeit der Ruhe, Zeit für Dich...

Das Retreat wird im Schweigen durchgeführt, so dass Du diese Ruhe auch erleben kannst. Ebenso empfehle ich Dir das Handy zuhause zu lassen oder bei Beginn abzugeben.

Kursort:

Hotel Idyll, Möser 4, 9056 Gais, www.idyll-gais.ch (EZ , Dusche/WC)

Kosten:

CHF 590.00 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 30.01.2022 an steynsilvia@gmail.com (Platzzahl beschränkt)