



YOGA AUSZEIT

23. - 26.05.2024

Haus Neuglück
Neuglückstraße 37
53639 Königswinter

Wir starten den Tag mit einer stillen Meditation, Pranayama-Atemübungen und anschließend eine Asana-Übungsstunde. Ein gemeinsames Frühstück gibt es um 10:00 Uhr. Nach einer schweigenden Gehmeditation durch die schöne Natur, könnt Ihr Euch treffen und austauschen oder Euch zurückziehen. Da wir alle

Wege des Yoga betreten wollen, werden wir auch das Karma Yoga (selbstloser Dienst) praktizieren. Das bedeutet für die Unterstützung in der Küche, das Reinigen des Yogaraumes etc. sorgen wir alle gemeinsam. Nach einer 2. Asana Übungsstunde, die um 16:00 Uhr startet, bereiten wir um 18:00 Uhr unser Abendessen zu.

Nach einem Vortrag und wer mag, einem Arati (Lichterzeremonie) ist ab 22:00 Uhr die wohlverdiente Bettruhe angesagt.

Kosten:
3 Übernachtungen (DZ) mit Vollverpflegung + 2 Yogastunden tägl. + Vortrag + Meditation = 370 €, EZ = 400 €

ANMELDUNG

Sundari Zeidler

info@yogainbonn.de

0163 19 16 15 4