



YOGA WOCHENENDE - LOCCUM 13.-15.09.24

Adresse Seminarhaus

Evangelischen Akademie Loccum
Münchehäger Str. 6
31547 Rehburg-Loccum

ABLAUF

*Wünsche und Anregungen können mir **vorab** gerne gesendet werden. – Und bitte nicht auf den Ablauf festnageln, manchmal entwickeln sich die Dinge auch etwas anders vor Ort.*

FREITAG

17:00 Uhr Ankommen im Gruppenraum
18:30 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Yin Yogastunde mit Yoga Nidra

SAMSTAG

7:30 Uhr Meditation – je nach Wetter – drinnen oder draußen
8:15 Uhr Morgenandacht – nach Bedarf
8:15 Uhr Frühstück
9:30 Uhr Klangschalen kennen lernen und YogaStunde
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Spaziergang
15 - 16 Uhr Kaffee
16:30 Uhr YOGASTUNDE
17.45 Uhr HORA in der Kirche – bei Bedarf
18:30 Uhr Abendessen
19:30 Uhr MEDITATION – Fragen

SONNTAG

7:30 Uhr Meditation – je nach Wetter – drinnen oder draußen
8:15 Uhr Morgenandacht – nach Bedarf
8:15 Uhr Frühstück
9:30 Uhr KlangYogastunde – Klangbad / Klangreise
12:15 Uhr Abschied
12:30 Uhr Mittagessen

Stornierungen:

Stornierung ist bis **10.07.24** kostenfrei möglich;
ab 11.07. bis 29.08.24 – fallen 40% des Gesamtpreises an,
ab 29.08.24 – dann 80% des Gesamtpreises.

Adresse: Evangelischen Akademie Loccum, Münchehäger Str. 6, 31547 Rehburg-Loccum

Die **Übernachtung** wird direkt mit dem Tageszentrum Rehburg-Loccum abgerechnet – hierfür bekommen die Teilnehmer 14 Tage vorher eine Rechnung.

Geplant ist – vegetarisch für alle Teilnehmer. Bei besonderen Essenwünschen / Unverträglichkeiten bitte 14 Tage vorher das Haus direkt informieren.

Mitbringen bitte eine Matte, Decke, kl. Kissen. YogaKissen, Gurte und Blöcke sind dann vor Ort.