

# Yoga-Tag

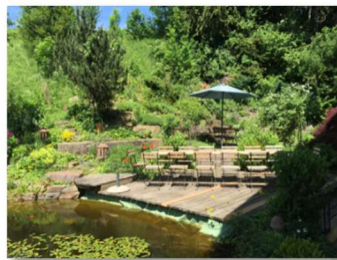
im Allgäu Seminarhaus

am 01.09.2018

Der Yoga – Tag lädt ein,  
zur Ruhe zu kommen und dir Zeit für dich zu nehmen.  
Dich zu bewegen und dich dabei ganz bewusst wahrzunehmen,  
zu fühlen, zu atmen und zu genießen.

Gerne darfst du ab 9.30 Uhr anreisen.

- 10.00 Uhr -12.30 Dynamisches Yoga mit ausreichend Zeit für Pranayama, Meditation und Entspannung
- 13.00 Uhr Ayurvedisches Mittagessen
- 16.00 Uhr - 18.00 Regeneratives Yoga mit Live - Musik (Hang)
- 18.15 Uhr Leichtes ayurvedisches Abendessen
- 19.45 Uhr Kirtan, das gemeinsame Singen von Mantren, lässt uns Glück, Freude und Verbundenheit erleben



Kosten für den Yoga-Tag inkl. Mittag- und Abendessen: 75€

Melde dich gerne bei mir für weitere Informationen!

Séline Schwenk

[www.sayanah.de](http://www.sayanah.de)

07564/ 948226

[www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)