

YOGA - AUSZEIT

ein Wochenende im Allgäu Seminarhaus
mit Karin und Séline
31.08. – 02.09.2018

ZEIT, um zur Ruhe zu kommen und den hektischen Alltag mit all seinen Herausforderungen hinter dir zu lassen

ZEIT, um deinen Körper wahrzunehmen und bei dir anzukommen

ZEIT, um Energie und Lebenskraft zu schöpfen

An diesem Wochenende tauchen wir ein in die Vielfalt des Yoga. Dynamische Stunden stärken unseren Körper, sanfte Stunden lassen uns zur Ruhe kommen. Meditation und Atemübungen lenken den Fokus nach innen. Ein Kirtan (das gemeinsame Singen von Mantren mit Harmonium) öffnet die Herzen und lässt uns Glück, Freude und Verbundenheit erleben.

Mitten in der wunderschönen Allgäuer Natur liegt das Seminarhaus. Wir werden mit einer vegetarischen, zum Teil ayurvedischen Vollpension verwöhnt. Die schönen, hellen und liebevoll eingerichteten Zimmer sorgen für eine angenehme Nachtruhe.

PROGRAMM FÜR DAS WOCHENENDE:

FREITAG:

- 16³⁰ • Begrüssung
- 17⁰⁰ • Dynamische Yoga Stunde
- 19¹⁵ • Abendessen
- 21⁰⁰ • Lagerfeuer mit Mantra Meditation



SAMSTAG:

- 07³⁰ • Gehmeditation in der Natur
- 08⁰⁰ • Tee und Obst
- 08³⁰ • Dynamische Yoga Stunde
- 11⁰⁰ • Brunch
- 16³⁰ • Regenerative Stunde mit Livemusic (Hang)
- 18⁴⁵ • Abendessen
- 20³⁰ • Kirtan, gemeinsames Mantra Singen mit Harmonium



SONNTAG:

- 07⁰⁰ • Spaziergang in Mauna (Stille)
- 08⁰⁰ • Tee und Obst
- 08³⁰ • sanfte Yoga Stunde
- 11⁰⁰ • Brunch



ANREISE: am Freitag möglich ab 15³⁰

ZIMMERBUCHUNGEN: bitte direkt bei Isabelle Frank:
allgaeuseminarhaus@outlook.de
+49 7563 914660

KOSTEN: **Übernachtungen**
für beide Übernachtungen und Vollpension 126€ / 149 CHF im Doppelzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage möglich mit EZ Zuschlag. Bettwäsche und Handtücher darfst du gerne selber mitbringen, werden gerne für 6€ vom Haus bereitgestellt. Alle Zimmer teilen sich 5 große Bäder.

Yoga
150 € / 177 CHF, die Anmeldung gilt mit einer Anzahlung von 75 € als gesichert. Der restliche Betrag muss mindestens zwei Wochen vorher überwiesen werden.

ÜBERWEISUNG: **In Euro:**
Empfänger: Séline Schwenk
Wengenreute 26
88410 Bad Wurzach
IBAN: DE 23 6505 0110 1010 848 22
BIC: SOLADES1RV

In Schweizer Franken:
Empfänger: Karin Albrecht
Bahnhofstrasse 13
9320 Arbon
IBAN: CH54 8130 7000 0059 0738 1
BIC: RAIFCH22D07

Bei Stornierung nach Anmeldung kann die Anzahlung über 75€ nicht zurückerstattet werden.
Bei Stornierung ab 12 Tage vor Retreat Beginn ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich.

Bei Fragen darfst du uns jederzeit gerne kontaktieren:

Séline Schwenk	seline@sayanah.de	+49 7564 948226
Karin Albrecht	karin.albrecht@kreativ-schmiede.ch	+41 78 863 63 73



Wir freuen uns auf dich und unsere gemeinsame Yoga-Zeit
www.sayanah.de www.allgaeuseminarhaus.de