

**Regenerationswochenende**  
Blockaden lösen- Neues möglich werden lassen  
**Seminarhaus Sampurna**  
**28.01.& 29.01.2012**

In wunderschöner Natur gelegen, erwartet uns das Seminarhaus Sampurna, das für dieses Wochenende unser Hideaway sein wird.

Ein Wochenende voller Regeneration, Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Viel Yoga, Meditation, Entspannung, ayurvedische Vollverpflegung...regenerieren und sich neu aufstellen.

Leistungen:

Samstags

bis 10:00 Uhr eigene Anreise  
11:00 Uhr Yogastunde – Zentrierung & Konzentration  
12:30 Uhr ayurvedisches Lunch  
17:00 Yogastunde „Atmen – Fühlen - Loslassen“  
18:00 Uhr Ayurvedisches Dinner  
20:00 Uhr Meditation

Sonntags

09:00 Uhr Morgen Meditation  
10:00 Uhr Frühstück  
11:00 Uhr Yoga für Kraft und Erdung  
13:00 Uhr ayurvedisches Lunch  
14:30 Uhr Yoga zum Lösen von Blockaden  
gegen 16:30 Uhr Abschluss

Preis: € 175 inkl. aller oben genannten Leistungen  
Vollverpflegung, DZ ( EZ auf Anfrage gegen Aufpreis)  
MAX 10 Teilnehmer

Anmeldung & Information unter [info@innersmile.de](mailto:info@innersmile.de)

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für das InnerSmile  
Regenerationswochenende am 28. & 29.01.2012 an.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von € 50 fällig- erst nach dieser  
Anzahlung kann die Reservierung vorgenommen werden. Bei nur 10 möglichen  
Teilnehmern, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Der Restbetrag von € 125 ist bis zum 01.01.2012 zu zahlen.

Name:

Adresse:

email:

Datum & Unterschrift