

YOGA & MEDITATIONSTAGE

Freitag – Sonntag

26.03. - 28.03.2010

KÖRPER, GEIST & SEELE REGENERIEREN UND KRÄFTIGEN

Freitag

- 18:30 Uhr Treffen , gemeinsame Anfangsmeditation
19:00 Uhr „Was ist Yoga? Wie lebe ich Yoga?“
Vortrag & Inspirationen für den Alltag
20:00 Uhr Yogastunde & Yoga Nidra
21:30 Uhr Abschlussmeditation

Samstag

- 11:00 Uhr Treffen, gemeinsame Meditation
11:30 Uhr „Asanas- unsere Kraftquelle für Körper, Geist & Seele“
Mitmachvortrag – hören, sehen, spüren
13:00 Uhr Mittagsimbiss
Pause
15:30 Uhr Treffen, Yogastunde „Kraft finden!“
17:00 Uhr 5 Säulen des Yoga – Vortrag
18:00 Uhr Abschlussmeditation

Sonntag

- 11:00 Uhr Treffen, Anfangsmeditation
11:30 Uhr Yama & Niyama – yogische Verhaltensregeln im Alltag
12:00 Uhr Yogastunde „Yama & Niyama in den Asanas fühlen“
13:30 Uhr Abschlussmeditation
14:00 Uhr Verabschiedung

Preis: 120 € pro Person

Teilnehmerzahl: max 12 Personen
mind. 8 Personen

Inner Smile...

Yoga !

Anmeldung – Seminar / Workshop

Hiermit melde ich mich verbindlich für

„Yoga & Meditationstage“ vom 26.03. - 28.03.2010

an.

Mit dieser Anmeldung wird eine Anzahlung von € 30 fällig, erst nach Eingang der Anzahlung ist mein Platz reserviert. Bei Nichtstattfinden des Seminares wird diese Anzahlung zurückgezahlt. Die restliche Gebühr ist 10 Tage VOR Seminarbeginn zu überweisen. Bei Stornierung oder Rücktritt weinger als 2 Wochen vor Seminarbeginn wird die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten- kann jemand von der Warteliste nachrücken, entfällt die Bearbeitungsgebühr

Name & Adresse:

Telefon & email:

Unterschrift: