

YOGA RETREAT

„DEEP RELAX“

YOGA ALL IN

11.06 – 13.06.2021

Entdecken Sie Yoga und Achtsamkeit als
Quelle der Entspannung, Freude und
Gelassenheit.

Yoga- und Atemübungen harmonisieren
Körper, Seele und Geist.

Meditationen verhelfen Ihnen zur
inneren Klarheit, Zufriedenheit und Ruhe.

359,-€ p.P. 2 Ü
inkl. vegetarischer VP
und 4 YOGA STILEN

INFO & ANMELDUNG

Yoga Shima

Energie & Entspannung

Sandra Golob

Yogalehrerin BDY/EYU

Veranstaltungsort: Seminarhaus „Unter Linden“ in Wermelskirchen-Dhünn

Mobil: 01 76 / 53 57 66 76

E-MAIL: yogashima@hotmail.de

Internet: www.yogashima.de

„RETREAT TOPICS“

Dieses YOGA RETREAT „**DEEP RELAX**“ ist ganz bewusst in einer kleinen Gruppe von max. 6-7 Personen geplant um eine Wohlfühlatmosphäre zu gewährleisten.

Du kannst Dich auf morgendliche **Meditationen** und ein vielfältiges und abwechslungsreiche YOGA Programm freuen.

Es erwarten Dich dynamische Bewegungsabläufe im **VINYASA YOGA** Stil sowie spannungslösende Haltungen im **YIN YOGA**.

Beim **FASZIEN YOGA** wird das Bindegewebe angesprochen, neu belebt und das wirkt sich sehr positiv auf viele Körperfunktionen aus.

Kräftigende und wohltuende Bewegungsabfolgen aus dem **HATHA YOGA** bieten dir die Möglichkeit, Kraft sowie Reserven für den Alltag mitzunehmen.

Bei allen YOGA Klassen steht die **bewusste Atmung** und die **achtsame Wahrnehmung** von Körper und Geist im Mittelpunkt.

Retreat Highlights:

YOGA STILE: YIN YOGA | FASZIEN YOGA | VINYASA YOGA | HATHA YOGA

Morgendliche Meditationen | 5 YOGA Einheiten | YOGA NIDRA |

Kaffee, Tee & Wasser | inkl. vegetarischer Vollverpflegung |

Ruhe & Entspannung in der Natur | Saunabnutzung gegen Gebühr |

2 Übernachtungen

Deine YOGA Reise kostet Dich (bei Selbstanreise) 359,-/ p.P. mit vegetarischer Vollverpflegung im Zweibettzimmer (Wochenende).

Nähere Informationen und Details bekommst Du nach Deiner verbindlichen Anmeldung unter der E-MAIL: yogashima@hotmail.de