



YOGA RETREAT

4. - 6. Dezember 2020

Zur Ruhe kommen...

*Früher brachte der Lärm die Menschen aus der Ruhe.
Heutzutage ist es die Stille.*

Ein Wochenende in der Stille und des *In sich kehren* mit Meditation und Yoga.

Tagesablauf (Änderungen vorbehalten):

Freitag, 04.12.2020

Individuelle Anreise

17.30 Uhr Welcome Aperó

18 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation / Progressive Muskelentspannung

Samstag, 05.12.2020

7.30 - 8.00 Uhr Meditation

8.15 - 9.45 Uhr Yoga

10 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Zeit der Ruhe, Zeit für Dich...

15.30 - 16.00 Uhr Gehmeditation

16.15 - 17.45 Uhr Yoga

18 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation / Yoga Nidra

Sonntag, 06.12.2020

7.30 - 8.00 Uhr Meditation

8.15 - 9.45 Uhr Yoga

10 Uhr Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Anschl. Verabschiedung, Individuelle Abreise

Das Retreat wird im Schweigen durchgeführt, so dass Du diese Ruhe auch erleben kannst. Ebenso empfehle ich Dir das Handy zuhause zu lassen oder bei Beginn abzugeben.

Kursort:

Seminarhotel Lihn, Panoramastrasse 28, 8757 Filzbach www.lihn.ch (EZ Seeseite, Dusche/WC)

Kosten:

CHF 550.00 Inkl. Seminargebühr, 2 Nächte im einfachen EZ, Früchte und Tee tagsüber, alle aufgeführten Mahlzeiten exkl. Getränke

Kursleitung Silvia Steyn, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, www.yoga-samata.ch
Anmeldung bis 4.11.2020 an steynsilvia@gmail.com (Platzzahl beschränkt)