

Tibetisches Atem-Yoga 2024

ab
€ 639,-
pro Person

Im stressigen Alltag kommt man nur selten zur Ruhe und vergisst so manches Mal einfach tief durchzuatmen. Beim tibetischen Atem Yoga wird der Atem bewusst durch den Körper und seine verschiedenen Organe gelenkt um Ruhe und neue Energie zu erlangen.

Die Atem-Yoga Sessions werden von Chumba Lama durchgeführt, welcher seine Kindheit als Mönch in einem Kloster in Katmandu verbrachte. Hier durfte er diese Techniken von den Meistern und Yogis lernen. Sein Wissen die Atmung zu nutzen um Körper und Geist zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln, gibt er nun in seinen Atem-Yoga Sessions weiter.

TERMINE 2024:

13.09. - 15.09.2024

KURSPROGRAMM:

Freitag	ab 17:00 Uhr	Nach der Begrüßung durch Chumba Lama und der Vorstellung des Programms, findet vor dem gemeinsamen Abendessen die erste Atem-Session statt.
Samstag	07:30 - 09:30 Uhr 15:30 - 17:30 Uhr 18:00 Uhr	Atem-Yoga Session mit anschließendem Frühstück Atem-Yoga Session Gemeinsames Abendessen
Sonntag	ab 08:00 Uhr	Kleine Abschieds-Session und anschließendes Frühstück.

UNSERE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- Schlemmer-Frühstücksbuffet
- 6-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/ veganen Alternativen
- Teilname am Atem-Yoga Kurs
- Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Mindestteilnehmer 6 Personen..



Ihr Kursleiter:
Chumba Lama

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
unter Tel. +49 (0)7656 / 70-326 oder per Email an info@vjz.de.**