

Yoga - spirit & soul



ab
€ 545,-
pro Person

Ein intensives Wochenende am Schluchsee mit verschiedenen Yoga-Sessions und Meditationseinheiten erwartet Sie. Freuen Sie sich auf Cristina und Daniel, die Sie während dieses Workshops begleiten und ganz individuell auf Sie eingehen werden.

TERMINE 2024:

01.03. - 03.03.2024 30.08. - 01.09.2024
24.05. - 26.05.2024 22.11. - 24.11.2024

KURSPROGRAMM:

Freitag	16:30 - 19:00 Uhr	Begrüßung durch Cristina Charrura & Daniel Heilmeyer
	16:45 Uhr	Hatha-Yoga Session (ca. 45 Min.)
	18:00 Uhr	Abendessen
	20:30 Uhr	Atemtechniken und Meditation
Samstag	08:00 Uhr	Guten-Morgen-Yoga, anschließend gemeinsames Frühstück
	10:30 Uhr	Meditationserlebnis „Wald“
	16:30 Uhr	Impulsvortrag
	18:00 Uhr	Abendessen
	20:30 Uhr	Yin Yoga Session
Sonntag	08:00 Uhr	Guten-Morgen-Yoga, anschließend gemeinsames Frühstück
	10:30 Uhr	Verabschiedung

UNSERE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- Schlemmer-Frühstücksbuffet mit Sekt
- 6-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/ veganen Alternativen
- Yoga-Programm mit Cristina und Daniel
- Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Mindestteilnehmer 5 Personen.



Ihre Kursleiter:
Cristina Charrura & Daniel Heilmeyer

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