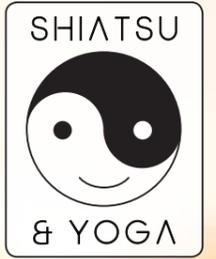


Yoga- Auszeit



**Yoga hilft uns,
uns zu erden,
wahrzunehmen
und anzunehmen!**

SOMMERWOCHE YOGA-AUSZEIT

EINE WOCHE – NUR FÜR DICH MIT

- Yoga, Atemübungen und Meditation
- Wandern
- Zur Ruhe kommen
- Neue Kraft tanken
- Gesunde Ernährung
- Möglichkeit einer astrologischer Beratung

PROGRAMM

- Morgeneinheit: Atemübungen und leichte Körperübungen zum Munterwerden
- Wanderungen verbunden mit yogischer Atmung
- Täglich eine Yoga-Einheit
- Meditation & sanftes Yin-Yoga zum Tages-Ausklang
- Tips zur Integration von Yoga ins tägliche Leben

TERMIN

Montag 5.Juli bis Freitag 9.Juli 2021

ORT

Seminarzentrum TAMAN GA, (Rüdiger Dahlke),
8462, Gamlitz, Südsteiermark, www.tamanga.at

KOSTEN

416 € für EZ (Klause) inkl. veganer Halbpension
356 € für DZ (Klause) inkl. veganer Halbpension
420 € für DZ groß inkl. veganer Halbpension
295 € Seminargebühr



ANMELDUNG

Mag. Elisabeth Prückl
lis@prueckl.co.at
Telefon 0664/3490244