

YOGA WOCHENENDE SCHWARZWALD

Informationen

SIE ERFAHREN IM SEMINAR ETWAS ÜBER



YOGA

-lernen, -verstehen

und -üben

(Schwerpunkt)

AYURVEDA

und

Zusammenhänge

mit Yoga

GESUNDHEIT

aus Yoga/ Ayurveda

Sicht

WER IST ANGESPROCHEN?

Mit traditionellem Yoga verfeinerst
Du Deine eigene Wahrnehmung.

Das Seminar richtet sich an Dich,
wenn Du Anfänger bist oder erste
Yogaerfahrung hast und Deine
Wahrnehmung achtsam auffrischen
oder verfeinern möchtest.

DAS DARFST DU ERWARTEN

Ich erläutere u.a. anatomische Zusammenhänge
und Hintergründe.

Mir ist wichtig, dass Du das, was Du auf der Yoga
Matte tust, wahrnehmen und verstehen kannst.

Immer darfst Du in Ruhe und Gleichmut üben.
Deine momentane Verfassung ist Dein Lotse.

Solltest Du an modernen Yoga (z.B. vorwiegend
dynamischen) Interpretationen interessiert sein,
spreche mich vor Anmeldung an.

So können wir gemeinsam klären, inwieweit Dein
Ziel über den Inhalt dieses Seminars bedient
werden kann.

ZEITPLAN (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

FREITAG

17:15 Uhr

Begrüßung/
Einführung

18:15 - 20:15 Uhr

Yoga Theorie u.
Praxis

SAMSTAG

09:30 - 12:30 Uhr

Yoga Theorie u.
Praxis

Mittagspause

16:00 - 19:00 Uhr

Yoga Theorie u.
Praxis

SONNTAG

09:30 - 13.00 Uhr

Yoga Theorie
u. Praxis

Ende

ORT UND LAGE

Das Wochenende findet in einem stilvoll restaurierten Bauernhaus, inmitten der Natur des Schwarzwaldes statt.

Die ehemalige Tenne wurde aufwändig umgestaltet. Entstanden ist ein großer, heller Raum, der Dich einlädt, durchzuatmen, zu Dir zu kommen.

Vogte 20, 78122 St.Georgen/ Schwarzwald



LINK ZUR
ANFAHRT YOGARAUM

LINK ZU
ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN

Bitte beachte: im Schwarzwald sind Zimmer und
Gasthäuser im Sommer und in Schulferien schnell
ausgebucht.

Buche deshalb unbedingt frühzeitig.