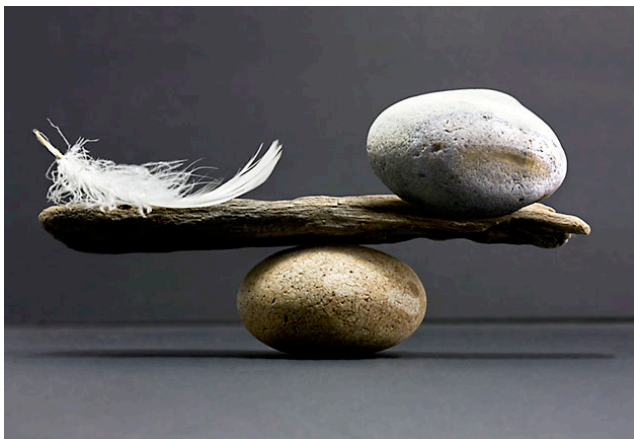




21. – 24.5.20

Jubiläums-Retreat über Auffahrt

20-Jahre YOGA Christa Locher



mit Yin & Yang ins Gleichgewicht

Es erwartet dich eine lebendige,
kraftvolle und fließende
sowie
beruhigende, lösende, und
ausgleichende Yoga-Praxis

Ort:

Seminarhaus Lindenbühl, Trogen
www.lindenbuehltrogen.ch

Ein kostenloser Sammel-Abhol- und Bringservice ab Bahnhof Trogen wird nach Absprache angeboten. Wer mit dem Auto anreist bezahlt für den PP pauschal Fr. 10.-- (beschränkter Platz)

Anmeldung Kost/Logis:

Tel. 071 344 13 31 Lindenbühl, Trogen
Einzelzimmer sind nur in kleiner Anzahl
Vorhanden. Bitte zeitnah reservieren mit
Angabe „YOGA locher“

Die Zimmerpreise sind zwischen
Fr. 119.-- bis Fr. 131.-- pP./Nacht
Alle Zimmer mit Etagedusche/WC
zahlbar im Seminarhaus

Inbegriffen sind ein reichhaltiger Brunch, Tee,
Trockenfrüchte und Nüsse während des ganzen
Tages und ein vegetarisches 3-Gang-Abendmenue

Seminarleitung/Anmeldung Retreat:

YOGA Christa Locher
079 516 39 53
info@yogaschool.ch
www.yogaschool.ch



Kurskosten:

Sfr. 350.-- Barzahlung vor Ort an Christa Locher
Bei deiner definitiven Buchung per Mail bis zum
29.2.20 erhältst du zum 20-jährigen Jubiläum
20% Rabatt auf die Kurskosten.

Yin & Yang YOGA –Programm

Yang ist das aktive, Impulse gebende Prinzip und wird als männlich bezeichnet. Es steht für Sonne, Licht und Bewegung.

Yin verkörpert die passive, nach innen gerichtete Energie und gilt als weiblich. Yin ist äusserst regenerierend und steht für Nacht, Dunkelheit und Stille.



Yang – dynamisch, kraftvoll:

2 Std. Morgenpraxis

Wir starten den Tag mit Meditation und Pranayama, sowie dynamischen, aktiven Sequenzen wo wir unsere Kraft und Vitalität aufbauen und stärken.

Yin - ruhig, passiv:

2 Std. Nachmittagspraxis

Mit langsamen, ruhigen und lang haltenden Asanas werden die Faszien gedehnt und das Nervensystem beruhigt. Abgerundet wird die Yogapraxis mit Yoga-Nidra.

Dazwischen gibt es genügend Zeit zum Wandern, Spazieren, Lesen, Schlafen - einfach SEIN

21.5. check-in ab 14h – Kursbeginn 15.30h
24.5. good bye nach dem Brunch ca. 11.30h

Etwas Yoga-Erfahrung ist erwünscht

Ich freue mich auf DICH !