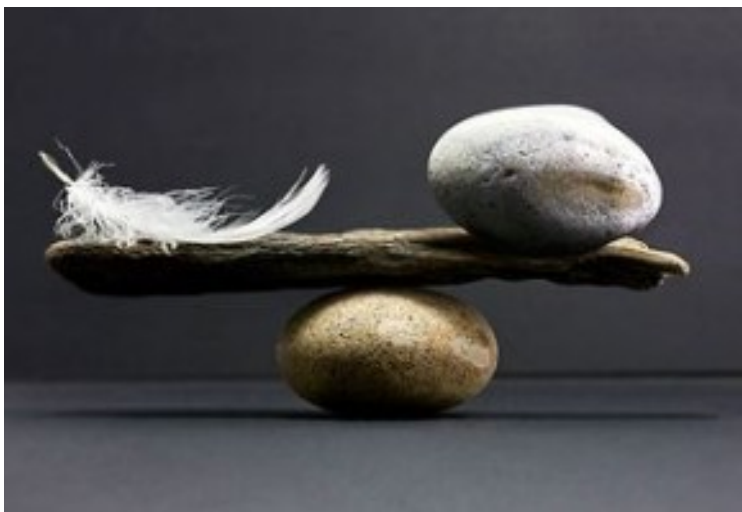




in Trogen

13. - 16.5.2021
Retreat über Auffahrt



Mit **YOGA** ins Gleichgewicht
nach dem Prinzip von
Yin und Yang

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:

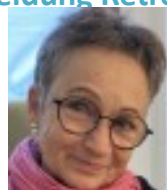
Tel. 071 344 13 31 Lindenbühl, Trogen
Einzelzimmer sind nur in kleiner Anzahl
Vorhanden. Bitte zeitnah reservieren mit
Angabe „YOGA locher“

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

Inbegriffen sind ein reichhaltiger Brunch, Tee,
Trockenfrüchte und Nüsse während des 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. 300.— Barzahlung vor Ort an die
Seminarleitung oder per TWINT

Programm:

Es erwartet dich eine lebendige, kraftvolle,
fliessende, ausgleichende, beruhigende und
reinigende Yoga-Praxis.

2 Std. Morgenpraxis

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

2 Std. Nachmittagspraxis

Mit langsamen, ruhigen und lang haltenden
Asanas kommen wir in die Dehnung. Das
Nervensystem, dein ganzes Wesen, wird beruhigt
und ausgeglichen. Abgerundet wird die Yogapraxis
mit Shavasana und Yoga-Nidra.

Erste Yogakenntnisse sind erwünscht !

In der übrigen Zeit gibt es genügend Möglichkeiten
zum Wandern, Spazieren, Lesen, Schlafen - oder
einfach SEIN !

Check-in ab 14.00h möglich
Retreatbeginn um 15.30h

Check out - Abreise ca. 11.30h
nach dem Frühstück

Hast du noch Fragen melde dich bei mir...

Ich freue mich auf DICH !