

Yoga-Retreat

Maximilian Klausner, Yogalehrer

Programm

- Änderungen vorbehalten -

Zeit und Ort: Freitag, 25. November, 19:00 Uhr, bis Sonntag, 25. November 14:00 Uhr, im Haus Domicilium in 83629 Weyarn, Holzkirchener Str. 3

Programm:	Freitag	
	Anreise	bis 18:30 Uhr
	Begrüßung und yogisch/ayurvedisches Abendessen	ab 19:00 Uhr
	Einführung zum Yoga	20:00 Uhr
	Yoga-Übungen	20:15 bis 21:45 Uhr
	Abendgespräch	22:00 bis 22:30 Uhr
	Abendmeditation	22:30 bis 23:00 Uhr
	Samstag	
	Morgenmeditation	08:00 bis 08:30 Uhr
	Yogisch/ayurvedisches Frühstück; Morgengespräch	08:45 bis 09:45 Uhr
	Yoga-Übungen	10:15 bis 11:45 Uhr
	Yogisch/ayurvedisches Mittagessen	12:15 bis 13:45 Uhr
	Ruhen	14:00 bis 15:30 Uhr
	Gemeinsames Wandern mit Atemübungen im Freien	15:30 bis 16:30 Uhr
	Yoga-Übungen	17:00 bis 18:30 Uhr
	Yogisch/ayurvedisches Abendessen	19:00 bis 20:00 Uhr
	Abendgespräch	20:30 bis 21:30 Uhr
	Abendmeditation	22:00 bis 22:30 Uhr
	Sonntag	
	Morgenmeditation	08:00 bis 08:30 Uhr
	Yogisch/ayurvedisches Frühstück; Morgengespräch	08:45 bis 09:45 Uhr
	Yoga-Übungen	10:15 bis 11:45 Uhr
	Yogisch/ayurvedisches Mittagessen	12:15 bis 13:45 Uhr
	Abreise	ab 14:00 Uhr

Seminargebühren: 198,00 € für Team-München-Mitglieder, für Nicht-Mitglieder 218,00 €
Enthalten sind alle Aktivitäten und Anleitungen des Seminarleiters sowie die Kosten für die Unterkunft und die Verpflegung. Die Kosten für die An- und Abreise sowie eventuelle Mehrkosten für die Unterbringung im 1-Bett-Zimmer sind in der Seminargebühr nicht enthalten.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Besondere Hinweise: Das Seminar eignet sich sowohl für Yoganfänger als auch für Geübte.
Gesundheitliche Einschränkungen müssen dem Seminarleiter vorab mitgeteilt werden.
Die Buchung der Hotelunterkunft erfolgt nach Anmeldung zum Seminar durch den Seminarleiter.

Stand: 23. Oktober 2011