

Yogawochenende im Jurtendorf Luthern Bad

17. + 18. Oktober 2020

Je stiller DU bist, je mehr kannst DU hören.
Umgeben von Wald und Wiesen gönnen wir uns eine Auszeit.
Ankommen. Loslassen. Geniessen.

Intuitiv spüre ich die Yoga-TeilnehmerInnen mit Ihren Empfindungen und Bedürfnissen. Das gefühlte Thema führt uns durch die Yogastunde. Mit einfachen, achtsamen Yoga-, Atem- und Wahrnehmungsübungen finden wir unser Gleichgewicht, unsere Konzentration, Klarheit, Zufriedenheit und Gelassenheit. Für den Yogakurs brauchst Du keine Vorkenntnisse.

Wenn der Körper im Rhythmus schwingt, beginnt die Seele zu tanzen.

Programm:

Samstag,	10.00 – ca. 11.15 Uhr und 16.30 – ca. 17.45 Uhr	Yogakurs
	18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
	Vor dem Schlafen gehen	Kurze Meditation
Sonntag,	09.00 – ca. 10.15 Uhr	Yogakurs
	Anschliessend	Gemeinsames Essen
		Seminarende

Preis für Yogawochenende: Fr. 260.00 inkl. Essen, Übernachtung (Vollpension) und Yogastunden

Mitbringen: Deine eigene Yogamatte (im Jurtendorf hat es Matten), Kissen, Decke, Wasserflasche, bequeme Kleidung, barfuss oder rutschfeste Socken, alles was Du für dein Wohlbefinden brauchst.

Fragen und Anmeldung:

Margareta König, Dipl. Yogatherapeutin
3512 Walkringen, Telefon **079 791 35 23** (Anruf, WhatsApp, oder SMS)
Angaben zu meiner Person findest Du auf www.wohlfuehloase-walkringen.ch



Die Platzzahl ist beschränkt, bei schönem Wetter üben wir draussen.

Die Kursanmeldung ist verbindlich. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, die Kursleitung übernimmt keine Haftung.

Die Bezahlung erfolgt vor dem Yogakurs: IBAN CH96 8009 4000 0031 2478 7 Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Bahnhofstr. 7, 3507 Biglen.

Weitere Yogawochenenden: 07.-08. Nov. 2020 / 12.-13. Dez. 2020
30.-31. Jan. 2021 / 27.-28. Feb. 2021