

Bei sich selbst ankommen, ein bißchen Geschwindigkeit aus dem Leben nehmen und nach Innen schauen. Geniessen Sie mit uns ein Yoga Retreat der besonderen Art. In Leichtigkeit, voller Freude und mit all unseren Sinnen widmen wir uns dem Thema Yoga. Jeder in seinem Tempo und jeder so wie er kann. Wir freuen uns schon sehr auf Sie. Namasté

Donnerstag, 15.06.2017

13:00 Ankommen, Kennenlernen
13:30 -15:00 der yogische Weg (Theorie/Praxis)
15:00 Kaffeepause
16:30 -18:00 Entschleunigung (Praxis)
18:30 Abendessen
20:00 - 20:30 Meditation

Freitag, 16.06.2017

7:30 - 8:30 Guten Morgen Yoga (Praxis)
9:00 Frühstück
10:30 - 12:00 Yoga im Innen & Aussen (Theorie)
12:30 - 14:00 5 Elemente Ernährung (T/P)
16:00 - 17:30 Yoga (Praxis)
18:00 Abendessen

Samstag 17.06.2017

7:30 - 8:30 Guten Morgen Yoga (Praxis)
9:00 Frühstück
10:00 - 12:30 Special: Achtsam mit allen Sinnen
12:30 - 14:00 ayurvedische Ernährung (T/P)
16:00 - 17:30 Yoga (Praxis)
18:00 Abendessen
20:00 Körperreise

Sonntag 18.06.2017

8:00 - 9:00 Guten Morgen Yoga (Praxis)
9:30 Frühstück
10:30 - 12:00 Rituale, Räuchern,
energetischer Schutz (Theorie)
12:00 Abschluss
12:30 Mittagessen
14:00 Veranstaltungsende

Dozenten:

Annette Boner

Yoga Lehrerin 500+
Reiki Lehrerin
Chakren Coach

Jacqueline Boner

Yoga Lehrerin

Ort:

Bildungshaus Bruder Klaus

Martin-Luther-Straße 14 , 74821 Mosbach

Kosten:

bis 30.03.17: 398€

danach 440€ incl. Ü/V/MwSt

Veranstalter:

AnBo-Yoga by Annette Boner

Anmeldung:

info@AnBo-Yoga.de

www.AnBoYoga.de