

# Lass Yoga in dein Leben rein.

Ich möchte Euch einladen, gemeinsam Yoga zu praktizieren, zu meditieren, etwas tiefer in die Technik des Atmens und der Asanas einzusteigen, ein bisschen über Yoga zu reden. Und das kurz vor Weihnachten vom 1. - 3. Dezember 2017 in der wunderbaren Alten Mühle in Vellberg. Wir haben das ganze Haus für uns (<http://www.muehle-vellberg.de>) und werden von Nadav Samuel mit vegetarischen Köstlichkeiten versorgt.

Yoga bedeutet für mich, meine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Das gelingt mir immer mehr, wenn ich mich mit meinem Atem verbinden kann und Asthanga Yoga - bezeichnet als Yoga des Atmens - ist ein wunderbarer Weg, das immer wieder zu üben. An diesem Wochenende schaffen wir uns den Raum, um diese Ruhe in uns erfahren zu können.

Die Kosten betragen € 350 (Unterricht € 180, Unterkunft/Verpflegung € 170 inkl. Bettwäsche). Für Schüler/Studenten gibt es eine Ermäßigung.

Die Teilnehmerzahl ist auf max 12 Teilnehmer festgelegt.

Die Anmeldung gilt als bestätigt, wenn ihr das Geld überwiesen habt.

Claudia Träger  
IBAN: DE12430609677019554400  
BIC: GENODEM1GLS  
„Yoga Retreat 2017“

Ich freue mich auf Euch und unsere gemeinsame Zeit.  
Eure Claudia



## Ablauf:

Freitag, 1.12.

Anreise zwischen 14 und 16 Uhr  
16:30 Ankommen/Meditation  
17:00 geführte Asthanga Yogastunde  
18:30 Abendessen  
19:30 Kreis: Impulse für das Wochenende

Samstag, 2.12.

08:00 Meditation und Yogapraxis  
11:00 Brunch  
14:00 Technik  
16:00 Snack  
17:00 Meditation  
18:30 Abendessen  
19:30 Kreis: Thema offen

Sonntag, 3.12.

08:00 Meditation und Yogapraxis  
11:00 Brunch  
13:00 Technik / Fragen / Abschluss (Kreis)  
15:00 Snack  
Abreise

Alte Mühle  
Vellberg

