

Yoga & Ayurveda Retreat

- ein Sommer-Wochenende voller Leichtigkeit im bayerischen Wald -
3. bis 5. Juli 2020

Wir laden dich ein zu einem Wochenende voller unbeschwerter Stunden, Yoga-Einheiten zum Entspannen und Loslassen sowie Genussmomenten mit der ayurvedischer Küche.

Durch die Sonnenstrahlen des Sommers begleitet nehmen wir uns Zeit Leichtigkeit in Körper und Geist kommen zu lassen. Yoga-Einheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten aktivieren zusätzlich unsere Energie und unterstützen uns gleichzeitig physischen sowie mentalen Ballast loszulassen. Fürs leibliche Wohl sorgt eine leichte ayurvedische Sommerküche. Neben gemeinsamer Zubereitung gibt es umfassende Informationen zur ayurvedischer Lebensweise und Ernährung.



Seminarhaus Bayern: Kalvarienbergweg 51, 94209 Regen

Preis: 340 € p. P. für Frühbucher bis 31. März 2020, ab 1. April 360 € p. P.

Im Preis enthalten: 2 Übernachtungen im Seminarhaus im Doppelzimmer, 2x Frühstück, 2x Abendessen sowie das Rahmenprogramm mit Yoga und Ayurveda

Optional/exklusive/vor Ort buchbar: Thai Yoga Massage, Abhyanga (ayurvedische Ganzkörpermassage), ayurvedische Teilkörpermassagen

Auf deine Anmeldung und Teilnahme freuen sich

Lisa & Sandy

Kontakt für Fragen und Buchung

Lisa Liebscher
Yogalehrerin
hallo@lisas-yoga-glueck.de
0152 09037406
www.lisas-yoga-glueck.de

Sandy Hieke
Yogalehrerin/ Ayurvedatherapeutin
sandy.hieke@freenet.de
0176 216 555 36
www.vogtland-yoga.de



Rahmenprogramm

- Änderungen vorbehalten -

Freitag

15:00 - 16:30 Uhr Anreise & Kennenlernen

16:30 - 17:45 Uhr Yoga zum Ankommen

18:30 Uhr Abendessen

im Anschluss ca. 30 minütiger Vortrag mit einer Einführung in die Welt des Ayurveda.

Abschluss des ersten Tages mit einer Meditation.

Samstag

8:15 - 09:30 Uhr Wake Up Yoga

im Anschluss Frühstück

Der Nachmittag steht den Teilnehmern zur freien Verfügung. Anlage und Umgebung bieten vielfältige Möglichkeiten sich in der Natur zu bewegen oder auch einfach im Liegestuhl die Seele baumeln zu lassen.

Ein Abend voller Leichtigkeit ab 16:30 Uhr:

16:30 - 17:45 Uhr Yoga Stretch & Relax

im Anschluss gemeinsame Zubereitung eines sommerlichen Ayurveda-Abendessens

Abendessen

Meditation & Feuerritual

Sonntag

8:45 - 10:00 Uhr Yoga Flow & Glow

ab 10:30 Uhr Frühstück, Brunch & Ayurveda

individuelle Abreise