EleonoreGliewe

Yoga – Wochenendkurs

Yoga und Meditation vom 27.02. bis 1.03.2015

Verbringen Sie eine erholsame Zeit im liebevoll eingerichteten Seminarhaus mit großem Garten in Grüntal.
Yoga-Übungen helfen, Körper und Geist zu entspannen, tiefer zu atmen und besser zu spüren, was wirklich gut tut. Oft fällt es schwer, im Alltag für sich Freiraum zu schaffen und zu nutzen.
Sie praktizieren kraftvolle und energetische Yogaübungen, die Elemente aus dem Kundalini- und dem Meridian-Yoga aufgreifen. Daneben werden Wahrnehmungsübungen, Entspannung und Meditation eine wichtige Rolle spielen.
Diese Prozesse werden durch individuelle Pausen und gemeinsames Zubereiten der vegetarischen Speisen wirkungsvoll unterstützt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Flasche mit Wasser zum Trinken, eine Decke für die Entspannungsphase und Ihre Dinge die Sie für das Wochenende benötigen, mitbringen. Bettwäsche ist vorhanden, Handtücher bitte ebenfalls mitbringen.

Wo	**Haus Grüntal** **Dorfstr. 39, 16230 Sydower Fließ**	
Wann	27.02.2015 16.00 Uhr bis 01.03.2015 16.00 Uhr	
Wieviel	Kursgebühren	200,-- €
	Ü/V Doppelzimmer	118,-- €
	Ü/ V im Einzelzimmer nach Verfügbarkeit	134,-- €

Anmeldung
Eleonore Gliewe Tel. 033454 49783 oder Handy 0177 460 4698

EleonoreGliewe

Programm

Freitag
Anreise bis 16.00 Uhr
16.00 Uhr Begrüßung
16.30 - 18.00 Uhr Yoga
19.00 Uhr Abendbrot
20.30 Uhr Vortrag und/oder Meditation

Samstag:
7.00 Uhr Sonnengruß
ab 9.00 Uhr gemeinsames Zubereiten und Einnehmen eines leckeren gehaltvollen Brunches
11.00 Uhr Pause, um zu sich selbst zu kommen
13.00 Vortrag Chakren mit Yoga
14.00 Snack und Pause
15.30 Uhr Yoga und/oder Draußen
18.00 gemeinsames Zubereiten und Einnehmen Abendbrot-Buffet,
20.00 Uhr Meditation

Sonntag
7.00 Uhr Sonnengruß
ab 9.00 Uhr gemeinsames Zubereiten und Einnehmen eines leckeren gehaltvollen Brunches
10.30 Uhr Pause
13.00 Uhr Yoga
14.30 Uhr Buffet
15.30 Uhr Abschlussrunde

Da ich mich immer auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen einrichte, ist es möglich, dass sich der Ablauf verändert.