



# Yogawochenende mit Livemusik

Ein Wochenende zum Eintauchen in die Yoga- & Gesangswelt! Yoga ist ein uraltes, aus Indien stammendes Übungssystem und es wird durch den Gesang der Mantren und der Musik ergänzt. Das macht die Seele satt und glücklich...

Gerade jetzt ist das für uns Menschen besonders wichtig und wertvoll. Freue Dich auf dieses Wochenende und erspüre verschiedene Übungssysteme und lasse Dich durch die Musik entspannen.

Die Anreise erfolgt am Freitag-Mittag ab 14:00 Uhr. Die erste Yoga-Livemusik-Einheit um 16:00 Uhr ist ein Willkommen in einem entspannenden Wochenende mit Gesang und Bewegung! Es wird großartig

Es ist mein erstes Wochenende mit Shoshana (eine professionelle Musikerin) und es wird ruhig und entspannt... Am Samstag beginnen wir um 07:00 Uhr mit einer sanften Yogaeinheit die von Shoshana begleitet wird. Um 11:00 praktizieren wir eine einstündige Technik-Yoga-Session und am Nachmittag ab 16:00 Uhr eine ruhige sanfte Einheit. Jede Einheit wird mit schönen Klängen von Shoshana begleitet. Den Abend beschließen wir mit Gesang und Meditationseinheiten. Zwischen den Einheiten ist viel Zeit für Spazier- und Saunagänge. Die Anlage bietet sowohl eine Innen- sowie eine Außensauna mit Naturteich.

Am Sonntag verabschieden uns um ca. 13:00/ 14:00 Uhr nach dem Mittagessen. Dieses wunderbare Retreat kostet 299 € für den Yoga-Workshop Das Essen und die Übernachtung kosten 201 € im DZ und 236 € im EZ. Enthalten sind die Übernachtung, 2 x VP und Saunabnutzung.



Leitung: Móhini / Andrea Evelyn Degenhard  
Yogalehrerin / Coach / Heilerin / HP Psych  
und Shoshana Musikerin/ Yogalehrerin – [www.Shoshana.de](http://www.Shoshana.de)  
Weitere Infos unter [www.sagasfeld.de](http://www.sagasfeld.de)  
Buchung unter [info@Lebenslicht-Hamburg.de](mailto:info@Lebenslicht-Hamburg.de)