



Yogapraxis Intensiv für Körper, Geist und Seele

Ein Wochenende zum Eintauchen in die Yoga-Welt! Yoga ist ein uraltes und aus Indien stammendes Übungssystem. Es macht die Seele satt und glücklich... Gerade im Westen ist DAS für den modernen Menschen besonders wertvoll.

Freue Dich auf dieses Wochenende und erspüre verschiedene Übungssysteme. Bekomme einen Einblick in das Yoga-Angebot auf dem Markt und finde Deine Präferenzen.

Die Anreise erfolgt am Freitag-Mittag ab 14:00 Uhr. Die erste Yoga-Einheit beginnt nach der

Vorstellungsrunde um 16:00 Uhr und nach dem Abendessen, lassen wir den Tag mit einer Meditationseinheit ausklingen.

Am Samstag werden wir um 06:30 Uhr mit einer sanften Yogaeinheit für den Morgen beginnen und anschließend Frühstücken. Ab 11:00 praktizieren wir eine fordernde Yoga-Session und am Nachmittag ab 16:00 Uhr eine ruhige sanfte Einheit... Den Abend beschließen wir mit einer bewegten Meditationseinheit. Am Sonntag ist der Ablauf, wie Samstag und wir verabschieden uns um ca. 13:00/ 14:00 Uhr nach dem Mittagessen.

Zwischen den Einheiten ist viel Zeit für Spazier- und Saunagänge. Die Anlage bietet sowohl eine Innen-, sowie eine Außensauna mit Naturteich.

Der Preis für dieses wunderbare Retreat beträgt 180 € für den Yoga-Workshop und 175 € im DZ und 205 € im EZ. Enthalten sind folgende Leistungen: die Übernachtung, 1 x HP und 2 x VP und die Saunabnutzung.

Leitung Móhini / Andrea Evelyn Degenhard
Yogalehrerin / Coach / Heilerin / HP Psych

Weitere Infos unter www.sagasfeld.de
Buchung unter info@Lebenslicht-Hamburg.de

