



Wir kommen doch noch!

Yoga-Urlaub in den **Herbstferien 2020**



26. bis 30. Oktober 2020

Aufatmen im Kloster Schöntal

5 Tage Yoga und Meditation im Kloster Schöntal an der Jagst. An diesem Ort der Ruhe und Entspannung, der Kraft und Inspiration schenkt, haben wir die Möglichkeit aufzuatmen und Ausgleich vom Alltäglichen zu schaffen. Die Stille und Schönheit der Natur, das leckere Essen und die Yogapraxis unterstützen uns darin.

Die tägliche Meditations- und Yogapraxis verleiht innere Weite und Stille, die uns Aufatmen lässt. Wir erleben uns wieder als Ganzes. Freude und Verbunden-sein stellen sich natürlich ein.

Seminarort: Kloster Schöntal www.kloster-schoental.de

Das Seminar beginnt am Montag 26.10. um 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Das Seminar endet am Freitag 30.10. nach dem Mittagessen.

Preise:

Für Yogaseminar (28 UE): 295.-€ Frühbucher bis 31.07.2020 bezahlen 270.-€

Für Unterkunft, 4 Nächte inklusive Vollverpflegung 342 -€ im DZ, 382-€ im EZ



Anreise: bitte selbst organisieren. Wenn wir wissen wer mit dem Auto fährt, könnten wir Fahrgemeinschaften bilden.

Diese gemeinsamen Tage werden deine Yoga-Erfahrung bereichern und vertiefen. Wir üben Yoga auf achtsame Weise für die eigenen Bedürfnisse und Gegebenheiten. Das Seminar ist sowohl für langjährig Übende als auch für Anfänger*innen geeignet.



Unsere Tage werden so aussehen:

Den Tag beginnen wir mit einer **Achtsamkeits- Meditation** (optional)

Nach dem Frühstücksbuffet haben wir Zeit für **ausgiebig Yoga** (2,5 Std.)

Nach dem **Mittagessen** gibt es Zeit um die **Seele baumeln zu lassen** im Park oder bei Spaziergängen in die Umgebung.

Nachmittags werden wir Yoga -teils mit Hilfestellungen- und **Pranayama** praktizieren.

Nach dem Abendessen gibt es Sharing/ Singen/**Yoga Nidra**.

Mitbringen solltet ihr neben euren persönlichen Sachen, eine Yogamatte, eine Decke zum Zudecken für die Entspannungsphasen und einen Notizblock.

Lichtraum

Maruma Mundhaas



Yoga und
ganzheitliche Heilung

Diese Tage werden eine gute Mischung aus Yogapraxis, Meditation, Genießen der Landschaft, köstlichem Essen, Zeit für dich selbst und mit anderen netten Menschen in der Natur rundum das schöne Kloster.



Yoga Ferien im Kloster Schöntal

Anmeldung mit diesem Formular per E-mail oder per Post senden.
Hiermit melde ich mich verbindlich für die Yoga-Ferien im Kloster Schöntal vom 26.-30.10. 2020 an:

.....
Datum

.....
Vorname / Name

.....
Adresse

.....
Telefon

.....
E-mail

.....
Der Platz ist verbindlich reserviert mit der Überweisung der Seminargebühr

Rücktritt (schriftlich):

Ab 3 Wochen vor Seminarbeginn 50% der Seminargebühr. Nach dem 10.10.2020 werden 100% der Unterkunftskosten fällig, falls der Platz nicht von einer/m nachrückenden Teilnehmer/In besetzt werden kann.

Absage:

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, das Seminar bis spätestens 26. September 2020 abzusagen.

Bankverbindung: Für die Seminargebühr:

Maruma Mundhaas IBAN: DE05 6809 0000 0007 3116 05 BIC: GENODE61FR1 Volksbank Freiburg

Zimmerbuchung für das Kloster Schöntal (bitte ankreuzen) Die Anzahl der EZ ist begrenzt. ,

im DZ mit VP -342.-€ im EZ 382.-€ mitVP

Die Bezahlung von Unterkunft/Vollpension bitte im Kloster Schöntal vor Ort.

Lichtraum

Maruma Mundhaas



Yoga und
ganzheitliche Heilung

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil..

.....
Ort / Datum

.....
Unterschrift