

YOGA



Im Zeichen von Sonne und Mond



Kraftquellen im Einklang

Bewegung

Entspannung

Musik

Stille

Yoga-Wissen

Einkehr

Wir begleiten dich auf eine erfüllende
und inspirierende Reise zu deiner Quelle

30. Juli - 02. August 2020



Ein sommerliches, inspirierendes Yoga-Wochenende in wunderschöner Juralandschaft.

Starte in den Tag mit einer zentrierenden Meditation und aktivierendem Yoga mit viel Sonnenenergie. Erfahre mehr über die Kräfte und Qualitäten von Sonne und Mond. Beschliesse den Tag mit einer ruhigen Yogapraxis im Zeichen des Mondes und einem erfüllenden Abendprogramm fürs Herz.

Programm-Highlights

- Do** Progressive Muskelentspannung und Traumreise
- Fr** Mantra-Abend, Yoga im Jurawald, Mandala legen, Einführung Sonnengruss
- Sa** Herz-Meditation, Einführung Mondgruss, Yin-Yoga, 1. August-Special
- So** Schlussbouquet



Anmeldung/Infos

Nadine Veyre
veyre73@gmx.ch
079 479 43 47

Kursort

Yoga University
Rue Neuve
2613 Villeret

Eintreffen

Donnerstag
30. Juli 2020
18:00 Uhr

Kursende

Sonntag
02. August 2020
14:30 Uhr

Kurskosten (inkl. Verpflegung)

Im Doppelzimmer CHF 430.-
Einzelzimmerzuschlag CHF 30.-