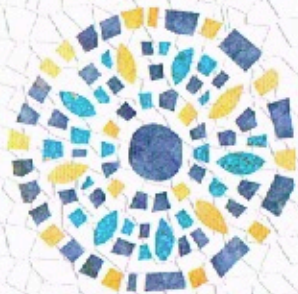


Frühbucherrabatt bis zum
29. April
160 € danach 185 €

Zimmerreservierungen und
Mahlzeiten werden separat berechnet
und direkt über das Kloster Buddhas
Weg gebucht:

www.buddhasweg.eu
Tel. 06207-92598-21

Beginn Freitag, 19.00 Uhr
Ende Sonntag ca. 16.00 Uhr



*"Der wichtigste Aspekt ist nicht die
Form, sondern die innere Dynamik, die
die äussere Form erschafft und
bewahrt".*

Yoga-und Meditations Retreat



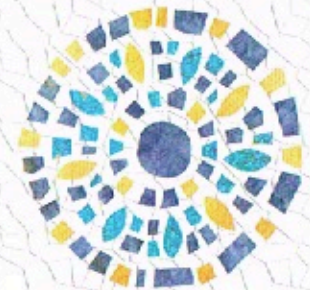
Karin Franze

Kursleitung, Infos und
Anmeldung:

Tel. 0174-3277825
karin.franze@gmx.de

[www.yoga-zentrum-
heidelberg.com](http://www.yoga-zentrum-
heidelberg.com)


Yoga-und Meditations Retreat



"Zeit für heilsame Kraft"

19.-21. Mai 2017

Kloster Buddhas Weg



Kursleitung

Seit 16 Jahren praktiziere ich intensiv Yoga, Meditation und alternative Heilarbeit mit Ausbildungen in Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Vinyasa Yoga, Yogatherapie und Thai-Yoga-Massage. Zudem Craniosacral- und Körpertherapie und VortexHealing®Therapie. Es ist mein beständiges Anliegen, die Tiefen des Lebens und das Mysterium der Heilung zu erforschen.



Teilnahmevoraussetzungen

Yogaerfahrung ist wünschenswert aber nicht zwingend erforderlich. Bei gesundheitlichen Einschränkungen ist der Rat des Hausarztes oder Therapeuten hinzu zu ziehen. Die Teilnahme liegt in der Eigenverantwortung des Kursteilnehmers - mit Anmeldung zum Seminar wird diese bestätigt.

Kursinhalte

Der Fokus für dieses Wochenende liegt auf der Anwendung von Yoga als Werkzeug, um Stagnation und übermässige Spannung auf all unseren Erlebensebenen zu lösen und unser Kräftepotential spürbar werden zu lassen.

Wir werden uns vorwiegend mit der heilsamen Geometrie der Asanas und der feinstofflichen Anatomie unserer Energiesysteme beschäftigen. Dazu gehört das Anwenden von Atemübungen und Meditationen.

Die Yogapraxis kann fließend und kraftvoll sein aber auch ruhig und gehalten mit Einheiten von Yin Yoga und Yoga Nidra für tiefe Entspannung.

Die wundervolle Natur, die das Kloster Buddhas Weg umgibt, unterstützt uns durch ihren harmonisierenden Einfluss und wird dem Yogawochenende einen Rahmen zum Eintauchen und tiefer Erholung bieten.

Kursablauf

Freitag

19.00- ca. 21.00 h
Ankommen, Asanas, Pranayam, Meditation

Samstag

7.15 - 8.00 h Meditation (opt.)
8.00 - 9.30 h Frühstück
9.30 - 12.00 h Übungspraxis
12.00 - 15.00 h Mittagspause
15.00 - 18.00 h Übungspraxis
18.00 - 19.45 h Abendessen
19.45 - 21.00 h Tagesabschluss

Sonntag

wie Samstag - nach der Mittagspause
Beginn 14.00 h bis ca. 16.00 h

Anmeldung und Storno

Die Anmeldung erfolgt schriftlich - nach Eingang der Seminargebühr ist der Platz fest reserviert. Bis zu 3 Wochen vor Seminarbeginn kann die Anmeldung kostenfrei storniert werden - danach fällt der volle Betrag an.

