



Eine Verabredung mit dir selbst

Yoga-Intensiv-Wochenende
13./14. Okt. 2018 am Möhnesee

Silke Bonzel-Friedrich
Yogalehrerin
Personal Yoga Trainerin
Tanz- und Bewegungspädagogin

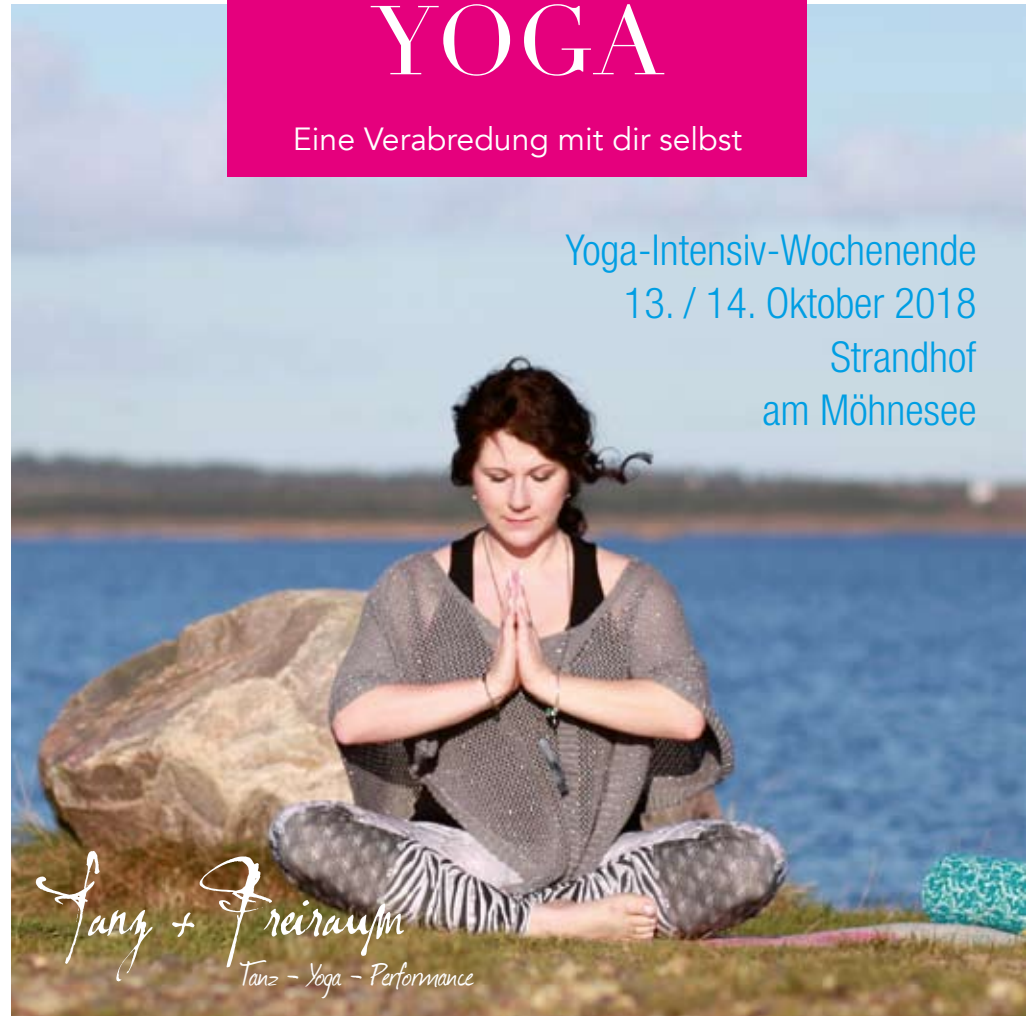
Informationen / Anmeldung:
www.tanzundfreiraum.de
/yoga-wochenende

mail@tanzundfreiraum.de
tanzundfreiraum.de
personal-yoga-olpe.de
0179 58 99 604
Biggestr. 34
57462 Olpe

YOGA

Eine Verabredung mit dir selbst

Yoga-Intensiv-Wochenende
13. / 14. Oktober 2018
Strandhof
am Möhnesee



Tanz + Freiraum
Tanz - Yoga - Performance



Finde zu deiner persönlichen Yogapraxis für Zuhause ...

Für Anfänger, die ihr Yoga für sich entdecken und Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten ...

Dieses Yoga Intensiv-Wochenende ist eine Verabredung mit dir selbst. Um dir zuzuhören, deinem Herzen zu folgen und den Alltag loszulassen.

In einer kleinen Gruppe von max. 12 Teilnehmern widmen wir uns intensiv verschiedenen Yoga- und Entspannungselementen. Dabei wechseln sich Yoga-Sequenzen (Vinyasa- und Yin-Yoga) mit Entspannungs- und Meditations-einheiten, theoretischen Grundlagen und ausreichend Zeit für Fragen ab.

Du bekommst ein ausführliches Skript und es gibt Ton- und Videomaterial, so dass du die Sequenzen nach deinen Bedürfnissen entsprechend zuhause anwenden kannst.

Ziel dieses Wochenendes ist es, dass du - unabhängig von einem festen Yogakurs - zu deiner persönlich individuellen Yogapraxis für Zuhause findest. Zu deiner Verabredung mit dir selbst!



Zauberhaft gelegen - der Strandhof am Möhnesee ist ein besonderer Kraftort.

Foto: Strandhof Möhnesee



Der Tanz- und Yogaraum verspricht eine gemütliche und persönliche Atmosphäre mit einem traumhaften Blick über den See.

Foto oben: R. Mackenroth,
Foto unten: tanzundfreiraum.de



∞ Inhalte / Leistungen:

Aktive Morgen- und sanfte Abendsequenz, Vinyasa-Yoga- und Yin-Yogasequenz, Klangentspannung, Yoga-Nidra, Körper- und Fantasiereisen, PMR, Achtsamkeitstraining, Atemmeditation, Yoga-Sequenzierung, ausführliches Skript, Zugang zu Ton- und Videoaufnahmen, Teilnahmezertifikat.

∞ Termin:

Samstag, 13.10.2018 - 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr
u. Sonntag, 14.10.2018 - 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

∞ Ort:

Tanz- und Yogaraum
Strandhof am Möhnesee,
Bahnhofstr. 26 in 59519 Möhnesee
(www.strandhof-moehnesee.de)

∞ Kosten:

250,00 Euro / Teilnehmer
(die Übernachtung wird einzeln gebucht)

Informationen, Anmeldung und Tagesablauf:
www.tanzundfreiraum.de/yoga-wochenende