



**Eine
Verabredung
mit dir selbst**

Yoga-Intensiv-Wochenende
am Möhnensee mit
Silke Bonzel-Friedrich
Yogalehrerin
Personal Yoga Trainerin
Tanz- und Bewegungspädagogin

**Alle Informationen unter
tanzundfreiraum.de
/yoga-wochenende**

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

Eine Verabredung mit dir selbst

Yoga Intensiv-Wochenende

am Möhnensee

- 13. / 14. Oktober 2018





*„Yoga ist die
Begegnung
mit dir selbst“*

(nach Frederic Leboyer)

∞ Finde zu deiner persönlichen Yogapraxis für Zuhause ...

In einer kleinen Gruppe von max. 12 Teilnehmern widmen wir uns ein Wochenende intensiv verschiedenen Yoga- und Entspannungselementen. Dabei wechseln sich Yoga-Sequenzen (Vinyasa und Yin-Yoga) mit Entspannungs- und Meditationseinheiten, 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.

Das Yoga Intensiv-Wochenende richtet sich an Anfänger, die ihr Yoga für sich entdecken und an Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Ziel ist es, dass du - unabhängig von einem festen Yogakurs - zu deiner persönlich individuellen Yogapraxis für Zuhause findest.



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).



∞ Inhalte / Leistungen:

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

∞ Termin:

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

∞ Ort:

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

∞ Kosten:

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

Ausführliche Informationen,
Anmeldung und Tagesablauf unter

www.tanzundfreiraum.de/yoga-wochenende