

Ashtanga Yoga meets Yin Yoga Retreat Wochenende am 08.12. – 09.12. 2018

Genieße ein Wochenende mit Yoga und ausreichend Zeit für Dich im wunderschönen Odenwald, mitten in der Natur. Du verbringst an diesem Wochenende mit Workout und Tiefenentspannung durch zwei komplementäre Yogaarten, Atemübungen und Klangmeditation. Die Yogapraxis ist für Anfänger, Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Programm

„Don't stop moving“ - Du startest mit einer dynamischen Ashtanga Yogaeinheit in den Tag. Egal ob Du Anfänger/in bist oder bereits Vorkenntnisse hast, Stefany wird Dich dabei individuell unterstützen.

Gut gestärkt nach einem reichhaltigen vegetarischen Mittagessen im Kloster, hast Du die Gelegenheit eine Wanderung zu machen und Natur zu genießen. Oder wenn es Dir lieber nach Beine hochlegen und ganz entspannt ein Buch lesen ist, gibt es dafür auch genügend Zeit. Nach der Ruhepause wird Dich Irene durch eine entspannende, sehr ruhige und meditative Yin Yoga Session führen.

Tagesablauf

Samstag 08.12.2018

Bis 9:30 Uhr: Begin, Vorstellungsrunde

10:15 – 11:45 Uhr: Ashtanga Yoga, Vorübungen und Atemmeditation

12:00 Uhr: Mittagessen

13:00 – 14:30 Uhr: individuell zu gestalten (Wanderung, freie Zeit)

14:30 – 16:00 Uhr: Praxis der Vayus und Yin Yoga Session

16:15 – 17:45 Uhr: Pranayama (Atemkontrolle) in der Tradition von Sri Sribashyam mit versch. Atemabfolgen und Meditationsfokuspunkten.

18:00 Uhr: Abendessen

19:30 – 20:15 Uhr: Klangmeditation

Sonntag 09.12. 2018

6:00 Uhr: Meditation im Kloster , ca. eine Stunde (freiwillig)

8:00 Uhr: Frühstück

9:30 – 10:00 Uhr: Samkya Philosophie Vortrag

10:00 – 12:00 Uhr: Ashtanga Yoga

12:00 Uhr: Mittagessen

13:30 – 15:00 Uhr: Lu Yoga / geführte Meditation

15:00 – 15:30 Uhr: Feedback

Gemeinsamer Abschluss im Teehaus (freiwillig) und Abreise

Lehrerinnen

Irene Regis

Irene ist Taminin, südindischer Herkunft und praktiziert Yoga seit 1998. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Yin Yogalehrerin, Tibetischer Heil Yoga (Lu Jong) Lehrerin, Entspannungskursleiterin und Ayurveda Masseurin.

Stefany Kim

Stefany ist koreanischer Herkunft, Mutter einer 3-jährigen Tochter und praktiziert Ashtanga Yoga seit 2009 in Frankfurt am Main. Sie wurde bei den autorisierten Lehrern Olivia Martinez, Gibran Gonzalez und Andrea Panzer ausgebildet.

Seminarbeitrag

€190,-

Der Seminarbeitrag versteht sich ohne Übernachtung und Verpflegung

Unterkunft und Verpflegung

Nach individuellem Wunsch kannst Du die Übernachtung und Verpflegung direkt über das Kloster Buddhas Weg buchen. Die Übernachtungskosten liegen zwischen ca. 15 und 60 € und die Verpflegung pro Tag (veget. Vollpension) beträgt 25 €

www.buddhasweg.eu

Tel. 06207- 92598-21

Anmeldung und Storno

Die Anmeldung erfolgt schriftlich. Eine Platzreservierung erfolgt erst nach Eingang der Seminargebühr auf das dann angegebene Konto.

Kostenfreie Stornierung bis 2 Wochen vorher möglich, danach fällt der voller Betrag an. Im Krankheitsfalle kann ein Ersatzteilnehmer genannt werden.

Anmeldung und Infos

Irene Regis

Mobil: 01523-1789875

www.turiya-yoga.de

info@turiya-yoga.de

&

Stefany Kim

Mobil: 0172 3572007

Mail: stefanykim@yahoo.com

Web: www.ashtanga-stefany.de