

Yoga aus dem Herzen - In der Achtsamkeit mit sich selbst seinen Weg finden: Yoga Retreat 11.12.20 – 13.12.20



Im Yoga werden Körper, Geist und Seele ausgeglichen.

Durch die Yogaübungen (Asanas), Pranayama – Atemtechniken werden verschiedene Ebenen angesprochen, welche es ermöglichen, in die eigene Wahrnehmung und Achtsamkeit mit sich selbst zu kommen.

In diesem Yoga Retreat wird Hatha Yoga mit Bhakti Yoga verbunden.

Mit der Kraft der Farben des Regenbogens wird die Verbindung zwischen Himmel und Erde hergestellt. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesen in Liebe aus dem Herzen zu folgen, ist das Ziel dieses Yoga Retreats.

Inklusive Leistungen:

**tägliche Yogaübungen mit Farb - LichtMeditationen, Atemübungen und Entspannung
Verbindung von Hatha und Bhakti Yoga**

**2x Übernachtungen inkl. Brunch und Abendessen,
tägl. Regenbogen Licht Coaching/Heilung sowie
Wahrnehmungs und Achtsamkeitstraining**

Seminarhaus Shanti im Yoga Vidya - Bad Meinberg

Wann: 11.12. - 13.12.2020

Preis: 180,00€

**zzgl. Übernachtung und Verpflegung im Yoga Vidya Seminarhaus Shanti
(DZ 39,50 Euro, EZ 55,50 Euro, MZ 30,75 Euro, plus 5 Euro Wochenendzuschlag,
Preise p.P. und Nacht)**

Info: Das Zimmer muss im Seminarhaus Shanti selbst gebucht werden. Dazu sende eine E-mail an gastgruppen@yoga-vidya.de oder telefonisch unter 05234-872332. Gib bei deiner Buchung das Datum und den Titel des Retreats an.

Es gelten die vor Ort gültigen Hygienebestimmungen.

Für weitere Info's, deine Anmeldung und bei Fragen melde dich bei

Madhavi Veronika Broszinski – Yogalehrerin (BYV)

Praxis HerzBalance- Ayurveda, Massagen & Yoga

www.herz-balance.com

Tel.: 0160 – 226 1077

