

Retreat

"Yoga & Nahrung für die Seele"



Yoga ist weit mehr als Übungen auf der Matte.

Yoga ist eine Lebenseinstellung, in der es darum geht Selbstverantwortung für sein Leben zu übernehmen und mit verschiedenen Techniken Harmonie, Gesundheit und Zufriedenheit auf allen Ebenen zu erlangen.

**Ein sehr wichtiges Thema in unserer heutigen Zeit
ist die Ernährung.**

Was bedeutet Nahrung für dich? Was bedeutet achtsam Essen? Wie kann ich meine Nahrung energetisieren? Was ist Nahrung für die Seele?

Was ist Lichtnahrung?

Was gibt es für Alternativen zum derzeit noch „anerkannten“ Ernährungssystem?

Wie kann ich Verantwortung für die Erde und die Tiere übernehmen?

Diesen und weiteren Fragen werden wir uns an diesen Tagen widmen.

Denn du bist was du isst!

Komme in Kontakt mit der veganen Lebensweise, öffne dich für neue Möglichkeiten und Wege, während du viel Zeit zum Meditieren, Entspannen und Besinnen hast.

Der Austausch wird frei von Be-Wertung und Verurteilung stattfinden!

Ich achte und respektiere den freien Willen jedes Einzelnen.

♥ Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst auf dieser Welt! ♥

TERMIN: Dienstag 23.Juli – Freitag 26.Juli 2019

PREISE:

EZ p.P/N: 96€ + 1,5€ Kurtaxe (Max. 7 EZ)

DZ p.P/N: 84€ + 1,5€ Kurtaxe (Max. 4 DZ)

Inklusive veganer Halbpension, Benutzung der Sauna, Öko Schwimmteiche und Natur- Meditations Plätze auf dem 11 Ha großen Gelände.

Die Zimmer sind wlan- und fernsehfrei :-)) und bestehen aus Naturmaterialien.

Mittagssnack: 6€ Suppe, 12€ Suppe, Salat & Brot

Yogapauschale: 150€ p.P.

Workshop: 65€ p.P. (Maximal 10 Teilnehmer/innen)

„Vegan kochen“ mit Eva Gassman - Vegane Ernährungsberaterin

Einzelsitzung: 50€/Stunde

Du möchtest die Zeit nutzen, um auf deinem Weg voran zu schreiten? In einer Einzelsitzung gehe ich auf deine individuellen Wünsche ein und hole dich dort ab, wo du gerade stehst. Gerne zeige ich dir Übungen und Techniken, die dir dabei helfen, Harmonie und Ordnung zu schaffen sowie dein Bewusstsein zu erweitern!

Termine nach Absprache.

ORT:

TamanGa Seminarzentrum Dr. Rüdiger Dahlke

Labitschberg 4

A-8462 Gamlitz

<https://taman-ga.at>

Tel: 03453336000



ANMELDUNG: Anmeldeschluss Montag 13.05.19

Maximal 15 Teilnehmer/innen

Zimmer: Buchung über mich, Bezahlung über das Seminarzentrum TamanGa

Yogapauschale: von 150€ kann nicht Rückerstattet werden

Clarissa Izzo - Neuzeit Yogini

<https://neuzeit-yogini.at>

info@neuzeit-yogini.at

0681/10304587

PROGRAMM

Dienstag:

- * Ab 14 Uhr Anreise (individuell)
- * Ab 15 Uhr Check In
- * 17.00 – 18.30 Uhr entspannte Yoga Einheit (Meditation, Pranayama, Asanas, Tiefenentspannung)
- * 18.45 – 20.00 Uhr gemeinsames, veganes Abendessen - Austausch
- * 20.30 – 21.15 Uhr stille Meditation

Mittwoch:

- * 07.30 Tee & Kaffee zur Selbstentnahme
- * 08.00 – 09.30 Uhr aktive Yoga Einheit (Meditation, Pranayama, Asanas, Tiefenentspannung)
- * 09.45 – 11.00 Uhr veganes Frühstücksbuffet
- * 13.00 – 14.00 Uhr Meditation im Garten („Lichtaufnahme“ & bewusste Verbindung zur Erde)
- * 17.00 – 18.30 Uhr entspannte Yoga Einheit (Meditation, Pranayama, Asanas, Tiefenentspannung)
- * 18.45 – 20.00 Uhr gemeinsames, veganes Abendessen – Austausch
- * 20.30 – 21.15 Uhr geführte Meditation

Donnerstag:

- * 07.30 Tee & Kaffee zur Selbstentnahme
- * 08.00 – 09.30 Uhr aktive Yoga Einheit (Meditation, Pranayama, Asanas, Tiefenentspannung)
- * 09.45 – 11.00 Uhr veganes Frühstücksbuffet
- * 12.00 – 15.00 Uhr veganer Kochworkshop (Transfer 15 Min.)
- * 17.00 – 18.30 Uhr entspannte Yoga Einheit (Meditation, Pranayama, Asanas, Tiefenentspannung)
- * 18.45 – 20.00 Uhr gemeinsames, veganes Abendessen – Austausch
- * 20.30 – 21.15 Uhr Yoga Nidra – die hohe Kunst des Schlafens

Freitag:

- * 07.30 Tee & Kaffee zur Selbstentnahme
- * 08.00 – 09.30 Uhr aktive Yoga Einheit (Meditation, Pranayama, Asanas, Tiefenentspannung)
- * 10.00 Uhr Check Out
- * 09.45 – 11.00 Uhr gemeinsames veganes Frühstücksbuffet
- * 11.00 – 11.30 Uhr Ausklang – Feedback – Verabschiedung – Abreise



Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Badesachen, Fön,
Sportschuhe, Wasserflasche, Yogamatte oder
Handtuch für draußen,
Freude und ein offenes Herz

Ich freue mich auf ein schönes Miteinander und Austauschen!
Ich freue mich auf Dich!