

Kreatives Hatha-Yoga Retreat vom 23.10. - 25.10.2020 im Haus Shanti (Teutoburger Wald): „In Verbindung gehen, Bedürfnisse erspüren“

In diesem Wochenend-Retreat trittst Du in Verbindung mit Dir selbst und deinen tiefliegenden Bedürfnissen. Gestärkt und inspiriert durch das Gruppensetting erlebst Du eine lebendige Reise zu Dir. Der thematische Fokus trägt Dich durch dieses Wochenende wohlthuender Körperarbeit, lebendigen Atems, inspirierender Meditation und kostbarer Klänge.

Investition: 150 € / erm. 120 € Seminargebühr zzgl. Haus- und Verpflegungskosten von je nach Zimmerkategorie pro Nacht (zzgl. 10 € Wochenend-Zuschlag + ggf. 5 € für Bettwäsche):

- 25,50 € Unterkunft Außerhalb/Tagesgäste
- 25,50 € Wohnmobil/Zelt
- 30,75 € 4-Bett-Zimmer
- 39,50 € Doppelzimmer
- 55,50 € Einzelzimmer

Anmerkung: Nach aktuellem Stand (Juni 2020) sind für Menschen, die nicht in einem Haushalt leben, nur Einzelzimmer verfügbar. Dies kann sich theoretisch bis Oktober noch ändern.

Übersicht über das Wochenende 23.10. - 25.10.2020:

Freitag:

ab 15:00 Zimmerbezug

ab 17:30 Abendessen

19:15 **Ankommen in der Gruppe** & thematischer Einstieg *“Verbindung & Bedürfnisse”*

20:00 Sanfte **Yogapraxis** (oder Satsang)

21:15 **Klangmeditation** zur Guten Nacht

Samstag:

6:00 **Pranayama Intensiv** (vom Haus Yoga Vidya - wer Lust hat)

7:15 **Meditation und Pranayama**

8:00 **KHY-Klasse**

10:30 Frühstück / Brunch

14:00 **Themenfokus: “Verbindung & Bedürfnisse”**

ca. 16:15 **Yogaklasse nach Wahl** (im Haus Yoga Vidya), eigene Praxis oder Freizeit

ca. 18:00 Abendessen (ab 17:30 möglich)

ca. 19:15 **Abendrunde / Sharing**

20:00 Stille **Meditation**

20:30 **Klangreise** zur Integration

Sonntag:

6:00 **Pranayama Intensiv** (vom Haus Yoga Vidya - wer Lust hat)

7:15 **Meditation und Pranayama**

8:00 **KHY-Klasse**

10:30 Frühstück / Brunch (bis 12:30 Zimmer räumen)

12:30 **Sharing & Meditativer Spaziergang** mit thematischem Fokus

13:30 **Klänge der Integration**

14:00 **Abschlussrunde**

ca. 15:00 /15:30 Heimfahrt