

Yoga-Retreat zu Ostern 2012

vom Donnerstag 5.4. bis Ostermontag 9.4.



Wer die Ostertage gerne nutzen möchte, um sich auf allen Ebenen seines Seins zu erfrischen, zu reinigen und aufzuladen ist herzlich eingeladen mit ins Ferienland Lühme zu kommen. Vier ganze Tage weg aus der Stadt in frischer Luft, in der Weite und Großzügigkeit der Natur wollen wir teilhaben am wieder erwachenden Leben der Natur in unserem Körper, im Rheinsberger Land. Der Start in den aktiven Teil des Jahres.

Wir werden täglich morgens und abends ein 3-stündiges Yoga-Programm haben mit Asana, Pranayama, Tiefenentspannung, Meditation und Singen.

Nach dem Brunch um 11 Uhr ist Freizeit. Dann kann man die ganze Umgebung zu Fuss oder mit Fahrrad erkunden. wuv. <http://ferienland-luhme.de>. Auf Wunsch gibt es nachmittags auch Workshops zu Themen des Yoga die euch interessieren.

Wir werden auch Zeit haben, die Bedeutung dieser Feiertage der christlichen Tradition aus der Sicht des Yoga kennen zu lernen.

Tagesablauf

8 – 11 Uhr	Yoga-Programm
11 Uhr	Brunch, Freizeit oder Workshop
17 – 18:30 Uhr	Asana
19 Uhr	Abendessen
20 – 22 Uhr	Abendprogramm

Übernachtung

Es gibt 2 2-Bett-Zimmer und 4 4-Bett-Zimmer

Verpflegung

Wir kochen gemeinsam yogische Kost. An Ostern gibt es ein ayurvedisches Festmahl. Alles aus kbA.

Kosten	230 € im 2-Bett-Zimmer	
	180 € im 4-Bett-Zimmer;	all inclusive.

raum für yoga

e-mail: post@raum-fuer-yoga.de

Tel: 28 39 16 33