

Yogawochenende für die Seele vom 06. - 08.09.2019

Einmal die Seele baumeln lassen, sich ganz auf sich selbst besinnen, zur Ruhe kommen, Kraft tanken, die Natur bewusst wahrnehmen, frische vegetarische Küche genießen, achtsam den eigenen Körper spüren und Heilung auf allen Ebenen geschehen lassen ... Ein Traum?

Nein Wirklichkeit!

All dies können wir gemeinsam in einer geschützten Atmosphäre und kleiner Gruppenstärke erleben, inmitten der Natur von Seifersdorf im Rabenauer Grund.



Das Glück wohnt
nicht im Besitz
und nicht im Golde.
Das Glücksgefühl ist
in der Seele
zu Hause.

Demokrit

- Wann: 06. - 08.09.2019
Beginn: Freitag 16:00 Uhr
Ende: Sonntag gg.12:00 Uhr
Wo: Kirchenscheune
Bergstraße 65
01744 Seifersdorf (bei Dippoldiswalde)
- Seminarinhalt: Yoga, Atem - und Reinigungsübungen, Meditation, Tiefenentspannung
Weitere Leistungen: Vegetarische Kost, Frühstück, Mittag, Abendbrot, Wasser und Tee
Seminarleitung: Katja Augustin
Yogalehrerin (BYV)
- Tel.: 0176 72366411
seelenhauchkatja@web.de
- Seminarkosten: Frühbucher bis 31.05.2019 160 €
ab 1.6.2019 175 €
„Bitte direkt bei Seminarleitung buchen!“



Nähere Informationen zum Ablauf gern über www.kunsttherapie-seelenhauch.de



Fastenwoche und Detox Yoga vom 17.11. - 23.11.2019

Entschlacken, Loslassen, Ballast abwerfen, zum Jahresende zur Ruhe kommen, Entschleunigen, achtsam den eigenen Körper spüren, alltägliche kleine Wunder und Seelenstreichleinheiten genießen und bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen inmitten der Sächsischen Schweiz...

Genauer...

in der toskanischen Schweiz. Direkt gegenüber der Toskana Therme in Bad Schandau.

Im kleinen aber feinen Hotel Albergo Toscana mit italienischem Flair kannst du deine bewußte Auszeit vom Alltag genießen!

Es stehen 6 Doppelzimmer und 5 Suiten / Familienappartments zur Verfügung.

Fastentee und -Suppe werden im Wintergarten mit Blick ins Grüne eingenommen.

Die täglichen Detox - Yogaeinheiten finden in einem extra Raum mit italienischem Charme und Fußbodenheizung zum Wohlfühlen und

bei sich ankommen statt.

Kleine Wanderungen von 2 - 2 ½ h machen den Kopf frei und lassen die Gedanken fließen.

Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.
Dr. Hellmut Lützner

Wann: 17.11. - 23.11.2019

Wo: Hotel Albergo Toscana
Sächsische Schweiz
Rudolf - Sendig - Str.17
01814 Bad Schandau

Tel.: 035022 91671

INFO@ALBERGO-TOSCANA.DE

Seminarinhalt: Yoga, Atem - und Reinigungsübungen, Meditation, Tiefenentspannung, Wandern

Seminarleitung: Katja Augustin

Krankenschwester, Yogalehrerin (BYV), Fastenleiterin

Tel.: 0176 72366411

seelenhauchkatja@web.de

Seminarkosten: Frühbucher bis 31.07.2019 275 €

ab 1.8.2019 295 €

„Bitte direkt bei Seminarleitung buchen.“

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.

Übernachtung: 240 € im EZ

(6 Nächte) 450 € im DZ

zzgl.1 € Kurtaxe pro Tag

„Bitte Buchung direkt über Hotel.“



Nähere Informationen zum Ablauf gern über www.kunsttherapie-seelenhauch.de

