

RETREAT ONE IM HAUS DES SEINS

PFINGSTEN | FREITAG 3. BIS SONNTAG 5.JUNI | ARBON



Retreatprogramm

Freitag:

- Ab 15 Uhr check-in
17 Uhr Ankommens-Kreis und Intension setzen
18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
20.30 Uhr Yin Yoga

Samstag:

- 8.15 Uhr Meditation, Pranayama
8.45 Uhr Teepause
9.00 Uhr Vinyasa Yoga
11.30 Uhr ausgiebiger Brunch
14.00 Uhr Armbänder knüpfen mit Nadine: einzigundartig.ch
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
20.30 Uhr Restorative Yoga mit Bolster

Sonntag:

- 8.15 Uhr Meditation, Pranayama
8.45 Uhr Teepause
9.00 Uhr Vinyasa Yoga
11.30 Uhr ausgiebiger Brunch
14.00 Uhr Lass dich überraschen
16 Uhr Abschluss-Kreis
17 Uhr check-out



ZEIT FÜR DICH

Manchmal ist es wichtig seine gewohnte Umgebung zu verlassen um sich selbst zu finden. Gönne dir eine Auszeit, ein gesundes und belebendes Wochenende für Dich. Finde in einer Kleingruppe von max. 6 Personen in dein Sein.

YOGAWEGE

Mit belebendem Vinyasa-yoga, tief wirkendem Yin Yoga, Restorative Yoga, Pranayama und Meditation werden wir unseren Körper und Geist erforschen, beleben, reinigen und mehr zu uns finden. So werden wir unserer SELBST bewusster. Damit wir weniger funktionieren und abarbeiten und dafür mehr aus unserem Herzen heraus leben und wirken.

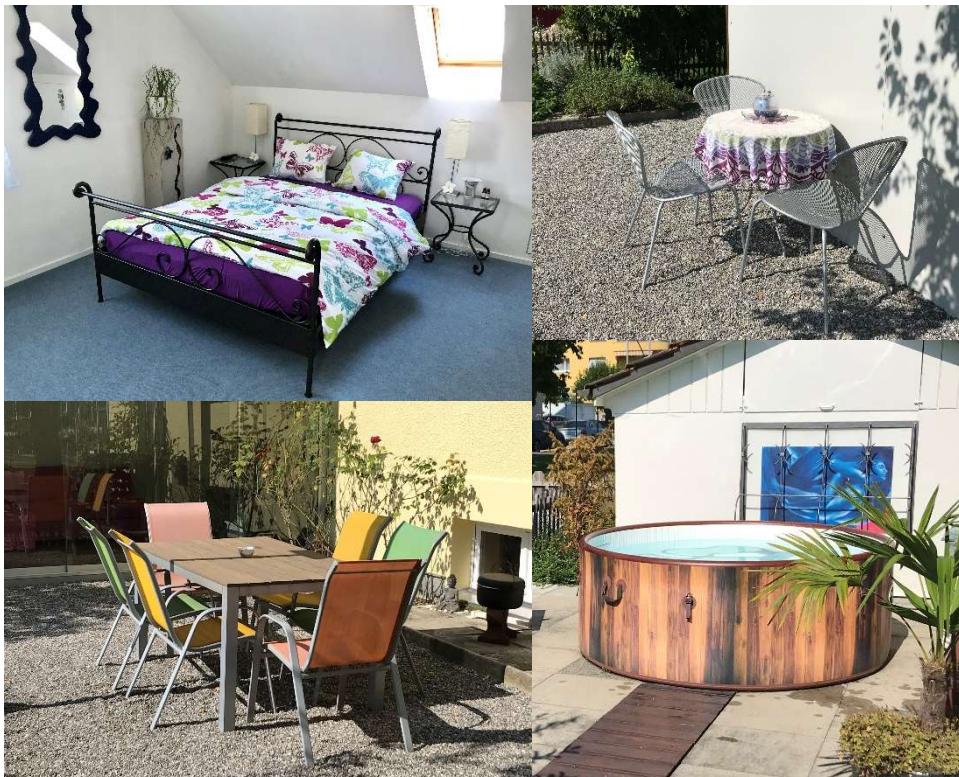
KREATIV SEIN

Am Samstagnachmittag findet ein kreativer Workshop mit Nadine Rohner statt. Wir knüpfen 2 wunderschöne Bändeli, bei welchen du die Blume des Lebens, ein Lotus oder Edelsteine einarbeiten kannst. Bei schönem Wetter machen wir das natürlich draussen im Garten.



**Haus des Seins
Stauffacherstrasse 19
9320 Arbon**

Der Retreat basiert auf dem Freiheitsprinzip, wenn Du einmal ein Programm-punkt auslassen möchtest um mit Dir selbst zu sein, dann ist das in Ordnung denn Liebe und Achtsam-keit mit sich selbst soll hier gelernt und gelebt werden. Bei schönem Wetter wird ein grosser Teil des Programms im Garten stattfinden, damit wir auch die wohltuende Natur auf uns wirken lassen können.



Kosten:

Einzelzimmer: 680 CHF
Doppelzimmer: 580 CHF

Inbegriffen im Preis ist das gesamte Retreatprogramm mit Übernachtung, Essen, Snacks, Getränke und Material für zwei Bändeli.

Anmeldung:

bis Sonntag 22.Mai an
Karin Schönenberger
079 25929 85
info@yogaaround.ch

Mehr Infos über mich als Yogalehrerin findest Du auf der Homepage **yogaaround.ch**. Ich freue mich darauf Dich hier zu begrüssen und mit Dir ein ganzes Wochenende auf verschiedene Arten ins SEIN einzutauchen.

