

LEBENSFREUDE-RETREAT IM HAUS DES SEINS

12. - 14. AUGUST / ARBON / YOGA UND MEHR ...



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 Baden, Stand Up Paddling, Velofahren oder SEIN
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
20.30 Uhr Singen und tanzen im Garten oder im Yogaraum

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
Ab 17 Uhr check-out

BEWEGT SEIN

Mit intuitivem Yoga in der Kleingruppe von max. 6 Personen werden wir unseren Körper und Geist reinigen und beleben. Ausserdem stehen Atemübungen, Meditation, tanzen, Mantra singen, Velo fahren und Stand up Paddling auf dem Programm, alles im Freiheitsprinzip. Nichts muss... alles darf getan werden. Damit Du mehr und mehr spürst was Dir gut tut und aus deinem Herzen heraus ins Tun kommst.

GESUND SEIN

Susan verwöhnt uns über das Wochenende hinweg kulinarisch. Grüne Powershots aus gesunden Wildkräutern und köstliche vegetarische und vegane Gerichte stehen auf dem Speiseplan. Gerne nehmen wir auch Rücksicht auf allfällige Nahrungsmittelintoleranzen.

ZUSAMMEN SEIN

Zusammen mit Gleichgesinnten wollen wir über das ganze Wochenende hinweg die Lebensfreude in uns stärken und nähren. Finde auf verschiedenste Arten in Dein Sein und in Deine ganz persönliche Lebensfreude ☺.



**Haus des Seins
Stauffacherstrasse 19
9320 Arbon**

Bei schönem Wetter wird ein grosser Teil des Programms im Garten stattfinden, damit wir die wohltuende Natur auf uns wirken lassen können.



Anmeldung:

bis Sonntag 7.August an
Karin Schönenberger
079 25929 85
info@yogaaround.ch

Wir freuen uns darauf Dich hier zu begrüssen, Dich zu verwöhnen mit Dir ein ganzes Wochenende auf verschiedene Arten ins SEIN und in die LEBENSFREUDE einzutauchen.



Karin und Susan