

LEBENSFREUDE-RETREAT IM HAUS DES SEINS

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



Retreatprogramm

Freitag:

Ab 15 Uhr
17 Uhr

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

Samstag:

8.15 Uhr
8.45 Uhr
9.00 Uhr
11.30 Uhr
14.00 Uhr

Meditation, Pranayama
Teepause
Vinyasa Yoga
ausgiebiger Brunch
Baden, Stand Up Paddling,
Velofahren oder SEIN
gemeinsames Abendessen
18.00 Uhr
Singen und tanzen im
20.30 Uhr
Garten oder im Yogaraum

Sonntag:

8.15 Uhr
8.45 Uhr
9.00 Uhr
11.30 Uhr
14.00 Uhr
16 Uhr
Ab 17 Uhr

Meditation, Pranayama
Teepause
Vinyasa Yoga
ausgiebiger Brunch
Lass dich überraschen
Abschluss-Kreis
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 Power-shots 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 wohlthuende Natur auf uns wirken lassen können.

Kosten:

Einzelzimmer: 590 CHF

Doppelzimmer: 490 CHF

Inbegriffen im Preis ist das gesamte Retreatprogramm mit Übernachtung, Essen, Snacks, Getränken, Material für SUP und je ein Velo, welches das ganze Wochenende Dir gehört. Für ein Entgelt ist es auch möglich, während dem Retreat eine Massage bei Susan zu buchen.

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