YOGA
-AUSZEIT IM HERBST

"Atme dich frei und lass los"

Der Herbst lädt uns ein, so wie es die Natur vorlebt, Innenschau zu halten, uns auf ureigene Bedürfnisse zu besinnen und von nicht dienlichen Handlungsmustern zu lösen. Erlebe ein Wochenende mit stärkenden Vinyasa Flows, unterstützenden Atemtechniken, lösenden Yin Posen und Übungen aus dem Qi Gong.

17.-19.September 2027 deine Investition: 365€ Anmeldung: www.kloster-marienthal.de	Kloster St. Marienthal Marienthal 1 Ostritz

PRÄSENTIERT VON

SOHAM YOGA DENISE PHILIPP
INFO@YOGA-SOHAM.DE
TEL: 0157 75168110

YOGA
-AUSZEIT IM HERBST

"Atme dich frei und lass los"

Freitag, 17.9.2027

Anreise ab 14 Uhr

15:30 Uhr Begrüßungstee in der Gesindestube

16-18 Uhr YinYoga & Pranayama

19 Uhr Abendessen in der Klosterschenke

Samstag, 18.9.2027

7:45-10 Uhr Frühstück

10-12 Uhr Qi Gong & Vinyasa Flow

15:30 Uhr Tee in der Gesindestube

16-18 Uhr YinYoga und Meditation

19 Uhr Abendessen in der Klosterschenke

Sonntag, 19.9.2027

7:45-10 Uhr Frühstück

10-12 Uhr Qi Gong & Hatha Yogaeinheit

Abreise ab 13 Uhr

(Abendessen in der Klosterschenke nicht im Kurspreis inbegriffen)