Yogawochenende

Kloster St. Marienthal Marienthal I Ostritz

04.-06. Juni 2027

Erlebe in den fast 800 Jahre alten Klostermauern des Zisterzienserordens und der idyllischen Natur an der Neiße ein Wochenende um wieder in deiner Mitte anzukommen. Eine morgendliche Qi Gongpraxis im Garten begrüßt den Tag, kräftigende Hatha Yogaübungen unterstützen dich dabei, dich zu spüren und Grenzen auszuloten, sanfte Yin Yogasequenzen laden zur Regeneration ein. Ergänzt durch Zeit nur für dich, um Wald oder Klostergelände zu entdecken oder die Zurückgezogenheit zu genießen.

Anmeldung

www.kloster-marienthal.de

deine Investition: 365€

präsentiert von:

SoHam Yoga Denise Philipp

info@yoga-soham.de

Freitag, 04.06.

Anreise ab 14 Uhr

15:30 Uhr Tee und kleiner Snack

16-18 Uhr Yin Yogastunde zum Ankommen

ab 19 Uhr Abendessen in der Klosterschenke

Samstg, 05.06.

7:45 Uhr Frühstück

10-12- Uhr Pranayama und

kräftigende Hatha Yogapraxis

Zeit zur freien Verfügung

15:30 Uhr Tee und kleiner Snack

16-18 Uhr Yin Yoga und Meditation

19 Uhr Abendessen in der Klosterschenke

Sonntag, 06.06.

7:45 Uhr Frühstück

10-12 Uhr Pranayama und Yogaflow mit Tiefenentspannung

Abreise ab 12:30 Uhr

(das Abendessen in der Klosterschenke ist nicht im Kurspreis inbegriffen)