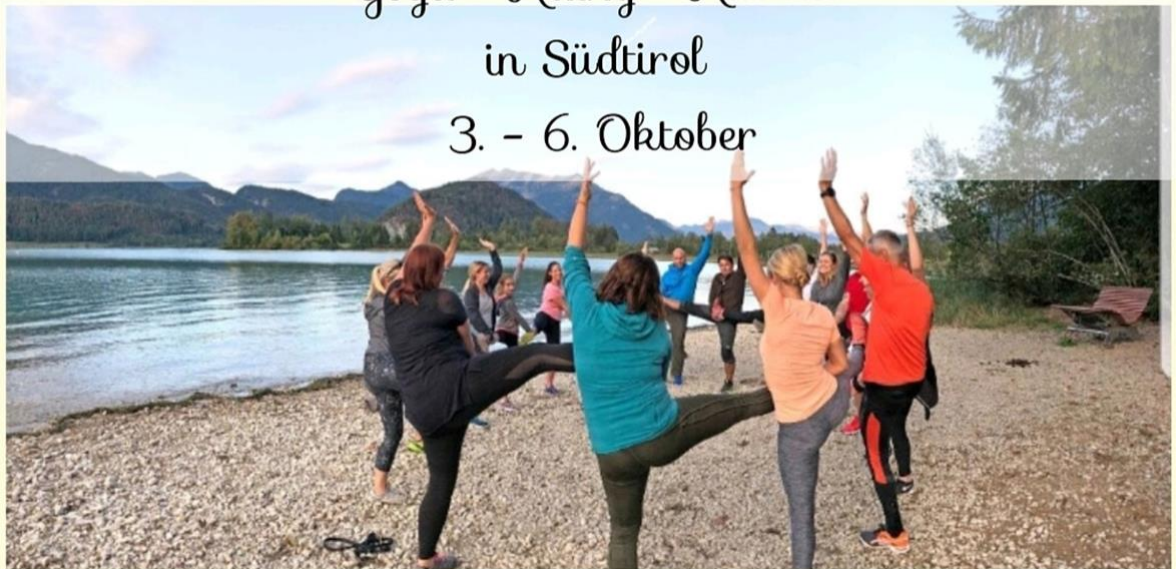




Einfach Sein
Yoga - Klang - Retreat
in Südtirol
3. - 6. Oktober



Einmal nur den Moment genießen, Klänge spüren, dich von der Bergluft berühren und die Gedanken ziehen lassen.

Du möchtest die Natur erleben und Kraft tanken? Dabei noch Yoga machen, chanten und meditieren?

Dann bist du mit der Yoga – Klang Reise nach Südtirol gut aufgehoben!

Ich lade dich ein, mit mir in meine Heimat zu kommen um zu yogieren, zu meditieren zu chanten und die Verbindung zu Mutter Natur zu spüren.

Genieße Yoga Einheiten die mal fließend, mal ruhig und immer wieder erdend sind. Lass deine Seele berühren mit Meditationen an schönen Kraftorten von Terenten. Am Abend lauscht und singst du Mantras, die dich tiefer mit deinem Herzen verbinden und dich in deinem Sein unterstützen.

Diese Yogareise beinhaltet:

- 3 Übernachtungen mit HP in der Pension Raffalhof; Südtiroler Küche; Wellnessbereich mit Sauna und türkischem Dampfbad
- tägliche Yogaeinheiten (Vinyasa, Hatha oder Yin); Körperwahrnehmungsübungen „Do In“;
- Meditationen und Pranayama an Kraftorten; unter anderem zum ältesten Baum von Terenten;
- Mantraabende
- Abschlusszeremonie und noch andere Goodis

Diese Yogareise beschenkt dich mit einer Pause vom Alltag und du wirst mit unterschiedlichen Erfahrungen und Begegnungen in deinem ganzheitlichen Sein unterstützt!

Was du alles brauchst:

- Yogamatte
- Klotz und Gurt
- Sitzkissen
- bequeme Yoga Kleidung
- wetterfeste Outdoor – Bekleidung und Wanderschuhe
- Wasserflasche
- Tagebuch, wenn du Lust hast deine Reise zu dir selbst zu dokumentieren

Preis:

- Early bird (bis 1. April): € 399 (im Doppelzimmer)
- ab 2. April: € 460
- im Preis nicht inkludiert sind: An/Ab-Fahrtkosten; Getränke und Speisen außerhalb der HP

Musik im Herzen
Alles Liebe

Anita