

**Yogawochenende in Neu Schönau
mit Thekla Andrea Schaffran
24. - 26. Februar 2012
und
26. - 28. Oktober 2012**



Intensive Yogapraxis mit allen Sinnen: Bewegung und Atem-Berührung und Genuß-Stille

Was?

Wir werden Hatha-Yoga mit Kundalini und Flow-Elementen, sowie rhythmische Atemübungen und klassische Pranayamas praktizieren.*

Wer?

Thekla Andrea Schaffran ist Diplomyogalehrerin BdY/EYU und Heilpraktikerin seit 2002

detailliertes Programm kann auf Anfrage zugesendet werden

Wann?

Freitag, 18.30 Uhr (Abendbrot)-
Sonntag, 14.00 Uhr (Mittag)

Wo?

Neu Schönau - Mecklenburgische Schweiz



*für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kosten?

Vollverpflegung: 56,00 € / WE
Unterkunft: ab 48,00 €* / WE
Seminargebühren: 95,00 €
Endreinigung+Miete: 25,00 €

insgesamt ab 224,00 €

*Mehrbettzimmer ohne Bad
mehr Infos zur Unterkunft + Zimmerpreisen unter:
www.seminarhaus-neuschoenau.de

Freitag:

18.30 Uhr

Abendessen

20.00 - 21.00 Uhr

Kundalini Meditation

Samstag:

7.30 - 9.00 Uhr

Frühstück

Wanderung durch die mecklenburgische
Schweiz und Yoga Flows

10.30 - 13.00 Uhr

Yoga Praxis

Mittagessen

15.30 - 18.00 Uhr

Yoga Praxis

Abendessen

20.00 - 21.00 Uhr

Massage

Sonntag:

7.30 - 9.00 Uhr

Frühstück

Wanderung durch die mecklenburgische
Schweiz und Yoga Flows

10.30 - 13.00 Uhr

Yoga Praxis

Mittagessen