



Mit Luna Yoga in die KLARHEIT kommen

Luna Yoga GENUSS-SEMINAR - 4 - 6. Dezember 2020

Seminarhaus Schulhaus Ellbach in Hofstatt

HinAUS in die nährende Natur des Napfgebietes · Die KRAFT und RUHE des WUNDERbaren Ortes geniessen · ZEIT haben · DaSEIN · WAHRNEHMEN · WAHRHEIT erkennen · KLARheit bekommen · auFLÖSEN · verABSCHIEDen · AUSRICHTEN · Das EIGENE LIEBEND stärken

PROGRAMM

Freitag

Ankommen bei Tee und Kuchen	ab 13.30 Uhr
Luna Yoga Klarheit	15 – 18 Uhr
Abend-Meditation, Mantras singen	20 – 21 Uhr

Samstag

Luna Yoga Guten Morgen Herzkraft	8 – 10 Uhr
Luna Yoga Klarheit	15 - 18 Uhr
Ritual	20 - 21 Uhr

Sonntag

Luna Yoga Herzkraft, Abschied Abreise	8 – 10 Uhr individuell
--	---------------------------

ESSEN · vegetarische, biologische, lustvolle Küche

Abendessen Fr/Sa	18.15 Uhr
Frühstück, Brunch Sa/So	10.15 Uhr
Zwischenverpflegung	14 Uhr und individuell

KOSTEN

12 h Unterricht (Yoga, Meditation, Mantras, Ritual)	CHF 250
2 Übernachtungen im Mehrbettzimmer mit vegetarischer Vollpension	CHF 260

Mehr zum wunderschönen Seminarhaus: <http://www.schulhausellbach.ch>

KURSLEITUNG

Esther Habermacher-Ineichen, Luna Yoga Lehrerin und Trainerin EYU, Bewegungspädagogin BGB

