



Luna



*Alles ist in dir*

## Luna Yoga Genuss-Seminar

22. - 24. Oktober 2021

Seminarhaus Hof Tannhäusern, Hellbühl

HinAUS in die nährende Natur · Die KRAFT und RUHE des WUNDERbaren Ortes geniessen  
· ZEIT haben · DaSEIN · WAHRNEHMEN · ESSENZ erkennen · ENERGIEN spüren ·  
ANERKENNEN · verABSCHIEDen · AUSRICHTEN · Das EIGENE WUNDER entdecken

### PROGRAMM

#### Freitag

Ankommen bei Tee und Kuchen	ab 13.30 Uhr
Luna Yoga · Alles ist in dir	15 – 18 Uhr
Abend-Meditation, Mantras singen	20 – 21 Uhr

#### Samstag

Luna Yoga Guten Morgen Herzkraft	8 – 10 Uhr
Luna Yoga · Alles ist in dir	15 - 18 Uhr
Ritual	20 - 21 Uhr

#### Sonntag

Luna Yoga · Alles ist in dir, Abschied	8 – 10 Uhr
Abreise	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 Hof: <http://www.tannhuesern.ch>

### KURSLEITUNG

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

