

Flow Weekend – Auszeit aus dem Alltag

Yoga- und Achtsamkeitspraxis mit Marina und Ursina



Programm

Freitag:

Ab 18.00 Uhr – individuelle Anreise
19.00 Uhr – Abendessen
20.15 Uhr – Achtsamkeitspraxis zum relaxten
Ankommen

Samstag:

Zw. 8.15 und 9.15 Uhr – individuelle
Frühstücksverpflegung
9.30 – 12.45 Uhr Entdeckungsreise der Achtsamkeit
und intensive Yogapraxis
13.00 Uhr – Mittagessen
16.00 – 18.00 Uhr – Evening Flow
19.00 Uhr – Abendessen

Sonntag:

7.00 – 8.00 Morgenmeditation
Zw. 8.15 und 9.15 Uhr – individuelle
Frühstücksverpflegung
9.30 – 12.45 in Achtsamkeit loslassen und fließende
Yogasequenz
13.00 Uhr – Mittagessen
14.00 Uhr gemeinsamer Abschluss bis ca. 15.00 Uhr

Buchungsdetails

Datum:

Start: 8. November 2024 ab 18.00 Uhr
Ende: 10. November 2024 ca. 15.00 Uhr

Ort:

Retreatzentrum Landguet Ried in Niederwangen (BE)
www.landguet.ch

Kosten:

Die Kosten sind pro Person inklusive Übernachtung,
Vollpension, Kursgebühr, exklusive Getränke. Die
Kosten variieren je nach gewählter
Übernachtungsmöglichkeit:
600.- Übernachtung **DZ** mit Gemeinschaftsbad
650.- Übernachtung **EZ** mit Gemeinschaftsbad
650.- Übernachtung im **DZ** mit eigenem Bad
720.- Übernachtung im **EZ** mit eigenem Bad

Anmeldung an:

ursina@jetzt-do-si.ch / 079 780 73 83
Es gibt nur 3 Einzelzimmer, «first come first serve»
(kleinere Programmänderungen vorbehalten)