

YOGA & MEDITATION – RETREAT in der Toskana

14.09. – 21.09.2024

Yoga Retreat im Il Convento, Casola in Lunigiana,
in Zusammenarbeit mit **Claudia Fohrer** (Freiraum Lindau)



Zweimal täglich hast du die Möglichkeit, je nach deinem Wohlbefinden, an unterschiedlichen Yoga-einheiten teilzunehmen. Unser Fokus liegt sowohl auf der korrekten physiologischen Ausrichtung der Haltungen, als auch der energetischen Kraft des Atems.

Das Programm ist facettenreich, energievoll, dynamisch, statisch, mobilisierend, faszinierend und regenerierend.

Achtsamkeits- und Atemübungen führen dich in die Welt der Meditation um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Philosophische Einblicke erweitern deinen mentalen Horizont.

Der Retreat ist für Yogaerfahrene und für geübte Yoginis und Yogis, die ihre Praxis vertiefen möchten, geeignet.

Ausgleich Seminar: 420 Euro

ÜN / Vollpension: 500 – 800 Euro (je nach Zimmerbelegung von MBZ DZ, EZ)

Anmeldungen und Anfragen unter info@yoga-intens.de oder +49 162 4496288