

Zen und Yoga Auffahrt Retreat im Südtirol

Sonntag 17. Mai – Sonntag 23. Mai 2020

LA VIMEA Biotique Hotel, 39025 Naturns BZ, www.lavimea.com
Mit André Daiyû Steiner & Dina De Paola

Wie die Natur, können wir uns auch erneuern und die Energie dieser Jahreszeit nutzen, um zu wachsen und uns von all dem, was blockiert, liebevoll zu lösen. Wir nützen diese Tage um Abstand zu nehmen, um einmal Innezuhalten, um zu uns zu finden und neue Kraft zu sammeln. Diese Auszeit bringt dich aus dem ständigen Gedankenfluss einmal heraus, um in der Stille zu erkennen, um was es in deinem Leben wirklich geht.

Inhalt:

Zazen, Pranayama, Vorträge, morgens ausgedehnte Vinyasa Yoga Praxis, nachmittags tiefgehende Yin Yoga Praxis sowie abwechslungsreiches Abendprogramm

Kosten:

Übernachtung Vollpension im DZ ab CHF 894.–
Kurskosten CHF 590.–

Infos und
Anmeldung auf
www.malayoga.ch

