

SOMMERWONNE - RETREAT MIT ANDREA UND UTA

FREITAG, 04. BIS SONNTAG, 06. JULI 2025 IM SEMINARPARADIES „LE CORNU“ IN FRANKREICH

Wir laden Dich herzlich dazu ein, drei Tage lang Yoga intensiv und facettenreich zu praktizieren: Meditation, Pranayama, Asanas, Zeit in Stille. Wir werden uns austauschen, die wilde Natur Frankreichs genießen, gut essen, zusammen das Tanzbein schwingen, lachen und singen.

Sommerwonne pur! Bist Du dabei?

Das Seminarparadies „ Le Cornu“ liegt zwei Autostunden (125 km) südwestlich von Freiburg, im Süden der Vogesen. Es ist wahrhaftig ein kleines Paradies inmitten unberührter, wunderbarer Natur. Ein Kleinod und Kraftort, der die Seele aufatmen lässt.

ABLAUF

FREITAG, 04. JULI 2024

14.30-15.30 Uhr:individuelles Ankommen / Tee & Snack
15.30-16.15 Uhr:Check in
16.15-19.00 Uhr:Cool mind - regenerative Asanas & Pranayama
19.00-20.00 Uhr:Abendessen; danach,wer mag: Saunazeit

SAMSTAG, 05. JULI 2024

07.00-08.30 Uhr:Meditation & Pranayama/Zeit in Stille bis mittags
08.30-10.00 Uhr:Frühstück in Stille
10.00-13.00 Uhr:Strong foundation - aktive Asanas
13.00-15.30 Uhr:Mittagessen und Pause
15.30-18.00 Uhr:Soft front & warm heart - aktive Asanas
18.00-19.00 Uhr:Abendessen
20.00-21.30 Uhr:Pure flow - Wir tanzen eine Wave

SONNTAG, 26. JULI 2024

06.30-08.00 Uhr:Meditation & Pranayama/Zeit in Stille bis mittags
08.00-09.30 Uhr:Frühstück in Stille & Zeit fürs Packen
09.30-12.15 Uhr:Smart Core - Asanas & Check out
12.30-13.15 Uhr:Mittagessen; danach Abreise

Für die Yogapraxis benötigst Du eine Matte, zwei Klötze, einen Gurt und zwei Decken. Bitte bringe das Material selbst mit.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Im Seminarhaus können 18 Personen in Zwei - und Vierbettzimmern übernachten. Es gibt Gruppen- und eine Einzeldusche. Für die Hausgäste wird Bettwäsche gestellt. Handtücher bitte selbst mitbringen, auch für die Sauna.

Auf dem Zeltplatz gibt es Platz für weitere sieben Personen (davon *maximal* zwei Stellplätze für Campingbusse / ansonsten Zelte)

Gruppengröße insgesamt: 25 Teilnehmer*innen.

Verpflegung: vegan/vegetarisch (Bitte teilt uns Unverträglichkeiten im Vorfeld mit!)

KOSTEN FÜR ALLE DREI TAGE

Yogaretreat: 250,00 EUR (bei Anmeldung fällig)

zzgl. Unterkunft und Verpflegung:

im Haus: 250,00 EUR / für Camper*innen: 190,00 EUR
(zahlbar in bar im Juli)

Gegen eine kleine Extragebühr können wir die Sauna nutzen.

ANMELDUNG

Schreibe eine Email mit Deiner verbindlichen Anmeldung an:
info@yoga-jetzt.de

Maile uns, wo und wie Du übernachten möchtest: Haus/Zelt/Bus
Die Verteilung der Zimmer übernehmen wird, sorgfältig und wohl durchdacht. Ein Zimmer mit anderen zu teilen ist ein ganz wichtiger Erfahrungsraum des Retreats.

Denke daran, wir bieten zwei Retreats in 2025 an. Schreibe also auch dazu, für *welche der beiden Auszeiten* Du Dich anmelden möchtest!

WARTE UTA'S RÜCKMELDUNG AB, OB DU EINEN PLATZ HAST UND OB WIR DIR DEINE WUNSCHUNTERKUNFT ZUSAGEN KÖNNEN. ERST DANACH ÜBERWEIST DU ZEITNAH DIE ANZAHLUNG IN HÖHE VON 250,00 EUR AN:

!!!ACHTUNG: NEUE BANKVERBINDUNG!!!

Uta Oehmke
GLS Bank
DE 41 4306 0967 3207 2527 00
BIC: GENODEM1GLS

Infos zur Anfahrt

Du erhältst im Vorfeld die TN-Liste, damit Fahrgemeinschaften gebildet werden können. Erklärtes Ziel ist, mit möglichst wenig Autos anzureisen.