

A
G R
O ॐ A
Y M
अथ योगानुशासनम्

Yoga-Urlaub im Havelland

So. 12. bis Fr. 17. Juni 2016

Information und Anmeldung

YogAram

Claudia Aram

Drosselweg 24, 31228 Peine

05171 / 58 30 88

E-Mail: yogaram@web.de

www.YogAram.de

Claudia Aram

Yogalehrerin BDY / EYU

Achtsamkeitstrainerin &
MBSR-Lehrerin

Dipl. Sozialpädagogin



Mein Schwerpunkt liegt in der Burn-Out-Prophylaxe und der Stressbewältigung durch Bewusstheits- und Achtsamkeitstraining.

Yoga-Urlaub

Leben im Einklang mit sich selbst - Yoga und Achtsamkeit im Havelland Sonntag 12. bis Freitag 17. Juni 2016

Sind Sie im Stress, unruhig, unzufrieden oder befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation?

Dann gönnen Sie sich einmal eine Woche Abstand vom gewohnten Alltag um abseits von Hektik und Stress in der ruhigen Atmosphäre des Rosenwaldhofes und der wildromantischen Landschaft des Havellandes wieder zu sich selbst zu kommen.



Die Kombination von einfachen Yogaübungen, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, verschiedenen Meditationsarten, Naturerlebnissen (Wandern, Radfahren) sowie Zeiten der Stille führt Sie zu innerer Ruhe und lässt Sie wieder mehr Klarheit gewinnen.

Yoga und Achtsamkeit sind Schlüssel zu einem gesünderen und zufriedeneren Leben.

Inhalte

- ☯ Täglich morgendliche Yogapraxis (einfache Yogaübungen, angepasst an Ihre persönlichen Möglichkeiten)
- ☯ Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama)
- ☯ Kennenlernen bzw. Auffrischen verschiedener Meditationsformen
- ☯ Die Kraft des Schweigens entdecken
- ☯ Tiefenentspannung
- ☯ Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- ☯ Die Natur bewusst und achtsam erleben
- ☯ Geführte Wanderung (und eventuell Radtour)



Seminar-Kosten: 290 €

Bei Anmeldung bis 29. Februar 2016: 250 €

Hinzu kommen Übernachtungs- und Verpflegungskosten (vegetarische Vollwertkost): 74 € bis 84 €/Tag im Einzelzimmer (begrenzte Anzahl), 64 €/Tag im Doppelzimmer. (Stand 11/2015)

Ort: Rosenwaldhof, Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel)

www.rosenwaldhof.de

Die Reise findet nur statt, wenn sich **bis zum 02.05.2016 mind. 5 Teilnehmer** verbindlich angemeldet haben. In diesem Fall sind auch nach diesem Termin Anmeldungen noch möglich.