



Wochenende Yoga & Meditation

im Hotel "An der Brunnader" *** garni
Bewegung-Ernährung-Ruhe-Wellness
Bad Birnbach im Rottal Inn

„Zeit für Dich Selbst“

Einstimmung auf den Frühling – Reinigung – Erneuerung - Wachstum
Element Holz/Leber- und Gallenblase Meridian

Asana – Karana – Pranayama – Mantra – Mudra -
Yoga-Nidra – Stille Meditation

In teilweise edlem Schweigen

Freitag 28. Februar – Sonntag. 1. März 2020



Monika Grett

praktiziert seit 24 Jahren
Yoga sowie buddhistische
Meditation. Sie ist geprüfte
Yogalehrerin (Hatha-Yoga,
Sivananda-Tradition, Yin-
Yoga).

Wir praktizieren einen ganzheitlichen Yoga-Weg, Achtsame Körperstellungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Karanas) und Atemübungen (Pranayama) werden körperlich-geistige-seelische Blockaden lösen, deine Lebensenergien wecken und ins Fließen bringen. Unser Rückzugsort zum Wohlfühlen, inmitten der Natur unterstützt uns in unserer Praxis.

Das Aufrechterhalten des meditativen Bewussten Seins (SAT), bringt dich durch die Übung des Loslassens deiner Gedanken im Erleben aller Empfindungen und Gefühle ins Jetzt.

Die Zeiten der stillen Meditation (Dhyana) werden dich tiefer zu dir Selbst führen SAT NAM (Wahres Sein); in ein natürliches Gefühl des Verbunden-Seins und Vertrauen zu dir.

OM SHANTI - Möge unsere Zeit den Frieden unserer Herzen berühren

Anmeldung nach Möglichkeit bis 28.12.2019: E-Mail: info@monika-yoga.de / www.monika-yoga.de

Info Monika: 0176/12228064

Seminarkosten: 145,00 € Die SK lassen Raum für traditionelle buddhistische Dana (freie Herzengabe) am Ende des Retreat. Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit ÜW der Seminargebühr „Zeit für Dich Selbst + Name“

BV: DE 40 500 333 00 238 7055 700

Unterbringung: WE incl. Frühstücksbrunch/Abendessen / Reservierung Zimmer bitte direkt ans Hotel
EZ 200 € / DZ 190 € p. P. / DZ als EZ 240 €

Sonstiges: Thermeneintritt vergünstigt: 4 Stunden 12 € mit Sauna 17 €
Anreise Donnerstag: ÜN/F 45 € (La Vita Vortrag abends /Ayurvedamassage möglich)
Yogamatte bitte mitbringen falls vorhanden

Anreise: Ab ca. 11:00 Uhr

Beginn: Um 17:00 Uhr mit Abendessen

Ende: Sonntag 10:30 nach Frühstücksbrunch

Kursort: Hotel „An der Brunnaderstr.19, 84364 Bad Birnbach /www.brunnader.info.de

