



Sonne, Mond und Sterne - finde deine innere Wahrheit

Yoga-Tages-Retreat
10.10.2020
Kloster | Mutterhaus
der Franziskanerinnen Olpe
Silke Bonzel-Friedrich
Yogalehrerin
Personal Yoga Trainerin
Tanz- und Bewegungspädagogin

Informationen / Anmeldung:
[www.tanzundfreiraum.de/
sonne-mond-sterne](http://www.tanzundfreiraum.de/sonne-mond-sterne)

mail@tanzundfreiraum.de
verabredungmitdirselbst.de
tanzundfreiraum.de
0179 58 99 604
Biggestr. 34
57462 Olpe

YOGA

Eine Verabredung mit dir selbst

Yoga-Intensiv-Tag
Sonne-Mond-Sterne
Olpe | Kloster
Mutterhaus der
Franziskanerinnen
10.10.2020



Tanz + Freiraum
Tanz - Yoga - Performance



Sonne, Mond und Sterne - finde deine innere Wahrheit

Für Anfänger, die ihr Yoga für sich entdecken und Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten ...

Innehalten im Alltag, um bewusst den gegenwärtigen Moment und dein Leben auf dich wirken zu lassen. Um deine inneren Wahrheiten und Wünsche (wieder) spüren und erleben zu können.

In einer kleinen Gruppe von max. 10 Teilnehmern/innen widmen wir uns einen ganzen Tag den verschiedenen aktiven Sonnengruß Variationen sowie den sanften Sequenzen von Mond- und Sternengruß. Dabei wechseln sich Vinyasa und Yin-Yoga-Sequenzen mit Entspannungs- und Meditationseinheiten, theoretischen Grundlagen und ausreichend Zeit für Fragen ab.

Du erhältst ein ausführliches Skript sowie Zugang zu Ton- und Videomaterial, so dass du die Sequenzen nach deinen Bedürfnissen Zuhause anwenden kannst.

Die Yoga-Intensiv-Reihe „Eine Verabredung mit dir selbst“ führt dich zu deiner persönlichen individuellen Yogapraxis für Zuhause. Zu deiner Verabredung mit dir selbst!



Innehalten, den Alltag hinter dir lassen und deine innere Wahrheit spüren. Ein ganzer Tag nur für dich - für deine Verabredung mit dir selbst.

Foto: patrickbonzel.de



Das Kloster | Mutterhaus der Franziskanerinnen - ein Ort mit einer besonderen kraftvollen Atmosphäre.

Hier findest du Zeit und Raum für Innere Ruhe und Gelassenheit.



∞ Inhalte / Leistungen:

Aktivierende Vinyasa-Sequenz mit Sonnengrußvariationen, YinYang-Sonnengruß, sanfte fließende Sequenz mit Mond- und Sternengruß, Atem- und Klangmeditation, Körperscan, Fantasiereise und Shavasana, ausführliches Skript und Zugang zu Ton- und Videoaufnahmen, Teilnahmezertifikat.

∞ Termin:

Samstag, 10. Oktober 2020
10:00 bis 17:30 Uhr

∞ Ort:

Kloster | Mutterhaus
der Franziskanerinnen zu Olpe
www.franziskanerinnen.de
Maria-Theresia-Str. 42, 57462 Olpe
(direkte Anbindung zur A4 und A45.
kostenlose Parkplätze sind vorhanden)

∞ Kosten:

120,00 Euro / Teilnehmer
(inkl. Mittagessen und Kaffeepause)
(Aufgrund der Anwendung der Kleinunternehmerregelung gem. § 19 Abs. 1 UStG. erfolgt kein Ausweis der Umsatzsteuer.)

Informationen, Tagesablauf, Anmeldung:
www.tanzundfreiraum.de/sonne-mond-sterne
Weitere Angebote der Serie
www.verabredungmitdirlselbst.de