

Yoga Flow Love Retreats

vom 24. – 31. März 2012

Preis pro Person: 560 Euro inkl. Taxen

davon fließt 10% in das Lotus Hilfs-Projekt Mutter & Kind

Öffne Dein Herz & die Seele fließt mit.....

Namaste das House of Lotus ist ein idealer Ort zur Ruhe zu kommen geschaffen für ein bewusstes Yoga üben, ein gelassenes Austauschen mit anderen Teilnehmern & viel Musse für sich selbst! Der grosse tropische Garten mit seiner Tierwelt bietet Raum & Erholung.

Vinyasa Flow ist eine dynamische Form des Hatha-Yoga. Asanas werden zusammen mit dem Atem, über Bewegungselemente, zu einer fließenden Bewegungsfolge miteinander verbunden. Der Atem ist dabei wie eine Welle, der Flow regt das „innere Feuer“ in unserem Körper an & wir kommen dabei gut ins Schwitzen. Ein intensiver Reinigungsprozess beginnt, der unser Körpersystem sowohl auf der körperlichen, als auch auf der geistig-seelischen Ebene mehr in Fluss bringt. Wir fühlen uns kraftvoller, beweglicher & gleichzeitig auch ruhiger & ausgeglichener. Eine längere Ruhephase in Shavasana führt am Ende jeder Übungsstunde zu einer nachhaltigen Entspannung. Während des Yogaseminars geben wir uns Zeit & Raum für das Erleben & Erfahren mit uns selbst. Dies führt uns immer mehr in einen Prozess des Entspannen & Loslassens von alten Blockaden.

Ein meditativer Lagunen Trip mit Tempelbesichtigung. Einblick in die Kultur der Dorf Bevölkerung & eine Ayurveda Öl Körper-Massage sind im Programm inbegriffen. Zwischen den Yogastunden steht Dir der Tag zur freien Verfügung.

Tagesprogramm:

- 1.Tag Ankunft Samstag – Check-in time 14:00, 19:00 gemeinsames Nachtessen.
- 2.Tag: 7:30 – 10:00 & 16:30 – 18:00-Meditation, Pranayama, Yoga
- 3.Tag: 7:30 – 10:00 & 16:30 – 18:00-Meditation, Pranayama, Yoga
- 4.Tag: 7:30 – 10:00 & 16:30 – 18:00-Meditation, Pranayama, Yoga
- 5.Tag: 7:30 – 10:00 & 16:30 – 18:00-Meditation, Pranayama, Yoga
- 6.Tag: 7:30 – 10:00 & 16:30 – 18:00-Meditation, Pranayama, Yoga
- 7.Tag: 7:30 – 10:00 & 16:30 – 18:00-Meditation, Pranayama, Yoga
- 8.Tag: Samstag Check-out time 11:00 nach dem Frühstück

7 Nächte im Doppelzimmer in Einzelnutzung inkl. reichhaltiges vegetarisches Frühstück, Nachtessen & Mineralwasser, Tee & Früchte vor den Yogastunden.

Das ganze Retreat wird in deutscher Sprache geführt

& ist limitiert auf 6 Personen!