



Christine Schmid
Yoga & Pilates

Ananda Yoga Retreat
Erlebe Glückseligkeit in der Einfachheit des Seins
Samstag und Sonntag, den 22. /23. Juni 2024
(max. 12 Teilnehmer)

Samstag, den 22. Juni 2024, 10.00 – 18.00 Uhr

Dynamische Meditation nach Osho: Ein Energiebad mit Bewegung, Tanz, Stille und Kontemplation.

Yoga-Flow: Diese Yoga-Sequenz verbindet uns mit Mutter Erde, schenkt uns Stabilität und Urvertrauen.

12.30 – 14.00 Uhr: Mittagspause. Zeit für einen mitgebrachten Snack, Rückzug und Stille. Obst, Nüsse, Wasser und Kräutertees sind im Seminarpreis enthalten.

Gong Chakren-Meditation: Jeder Teilnehmer hat die Gelegenheit, im Sitzen vor dem Gong die Wirkung auf die Chakren zu potenzieren.

Geh-Meditation im Garten: Achtsamkeitstraining zur Entschleunigung und Erdung.

Yin Yoga: Regenerative Yogapraxis für tiefe Herzöffnung mit einer Herz-Licht Meditation.

Sonntag, den 23. Juni 2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Waldbaden: Barfuß oder mit Barfußschuhen durch den Wald. Eine Rückverbindung mit der Natur und Booster für unser Immunsystem.

Anleitung für ein Glücks-Tagebuch: Praktische Tipps für mehr Glückseligkeit im Alltag.

Mittagspause 13.00 – 14.00 Uhr inkl. Mittagsruhe/Kontemplation mit Bachlaufsäulen

Klangerlebnis mit Meditation Glückseligkeit: Bonusleistung - Zwei Teilnehmer kommen nach Auslosung in den Genuss der beiden Königsplätze und erleben on top eine Massage mit Klangschalen.

Feedback-Runde und Chanten eines Heilmantras

Das Wochenendseminar ist für alle Übenden geeignet.

Seminarpreis: 185,- € (Frühbucher-Rabatt 165,- € bis 30.04.24)

Christine Schmid
Yoga & Pilates

Struwelpeterstraße 11a · 81739 München
Telefon 089 / 60 01 90 77
info@cs-yoga-pilates.de · www.cs-yoga-pilates.de