

Yoga Retreat zur Aktivierung der Chakren

30. Oktober – 1. November 2020
Im Wellness Hotel Jordans-Untermühle
55278 Königernheim, Rheinhessen



Was erwartest dich an diesem Wochenende?

- Mehr Energie und Klarheit durch ein ausgeglichenes Energiesystem.
- Dich bewusst zu spüren, Frieden zu schließen mit dem was Dich ausmacht und freudvoll und gelassen in die Gegenwart und Zukunft zu blicken.
- Geschehen und Raum entstehen lassen durch Asanas (Haltungen), Pranayama (Atemübungen) und das Singen von Mantras.
- Verwöhnzeit im SPA-Bereich des Hotels sowie eine exzellente Küche.
- Die schöne Natur Rheinhessens.

Wochenendpreis incl. HP (3-Gänge-Menü am Abend incl. Wasser), Tee, Wasser im SPA-Bereich

Kategorie Kuschelmühle:

EZ 274 €

DZ 1 P. 314 €

DZ 2 P. ab 470 €

Yogaeinheiten: 170 Euro .

Manuela Ida Christa, Dipl.-Yogalehrerin,

www.ajanta.de

info@ajanta.de

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Begleitperson auch ohne Yoga möglich.



Das Seminar ist für alle geeignet, Männer und Frauen, sowie Anfänger und Geübte.

Um Anmeldung wird gebeten bis 28. August 2020 bei mir.

Das Zimmer bitte im Hotel direkt buchen. [Jordans Untermühle](#) Königernheim

Programm: (Änderungen möglich)

Freitag, 30. Oktober 2020

Ab 14:00 Uhr Anreise

17:00 Uhr – 19 Uhr Harmonisierung des Wurzelchakras

Ab 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 31. Oktober 2020

7:30 Uhr – 9:00 Uhr Solar Plexus

9:00 Uhr Frühstück, anschließend Tag zur freien Verfügung

17:00 Uhr – 19:00 Uhr unser Herzkchakra

Ab 19 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag 01. November 2020

9:00 Uhr – 10:00 Uhr Frühstück

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr unser drittes Auge und das Kronschakra

Wir beenden unser Retreat mit einem Mantra.

