Yoga del Sol
YOGA UND MEHR

Informationen zum Yoga-Wochenende im Seminarhaus Sampurna (06.05.-08.05.2022)

Veranstaltungsort: Seminarhaus Sampurna, Am Tiergarten 1,
65388 Schlangenbad (Tel.: 06129-502571)

Treffpunkt: Freitag, 06. Mai, um 16.00 Uhr im Raum „BHAKTI".
Du solltest vorher eingecheckt haben.

Seminarzeiten:

Freitag:	ab 14.30 Uhr	Zimmerbezug möglich
	16-18 Uhr	Kennenlernrunde & Yoga (bitte in Yogakleidung erscheinen)
	19.00 Uhr	Abendessen
	21.00-21.30 Uhr	Meditation
Samstag:	7.30-8.30 Uhr	Yoga
	09.00 Uhr	Frühstück
	13.00 Uhr	Mittagessen
	16.00-18.00 Uhr	Yoga
	19.00 Uhr	Abendessen
Sonntag:	7.30-8.30 Uhr	Yoga
	09.00 Uhr	Frühstück
	11.00-12.30 Uhr	Yoga und Verabschiedungsrunde
	13.00 Uhr	Mittagessen - Ende der Veranstaltung

Yoga-Zubehör: Bitte bring eine Yogamatte, ein Meditations- bzw. normales Kissen, eine Decke, und falls vorhanden: Gurt & Blöcke, mit. Solltest Du kein Equipment besitzen kannst du alles vor Ort ausleihen.

Bitte einpacken: Bequeme Yoga-Kleidung, dicke Socken, festes Schuhwerk für Spaziergänge und alles was Du für einen Saunabesuch benötigst.

Katja Eren 0171-1789357 mail@yoga-del-sol.de