



Sybille Kunz
Yogalehrerin (DYL)

Schumannstraße 1, 35075 Gladenbach
Mail: sybille.yoga@web.de
Tel.: 06462-9167075, 0151-11230161
www.yogapraxis-sybille.yoga@web.de

**Ablauf des Yoga-Retreats im Seminarhaus im Seminarhaus Sampurna
„Gelassen wie ein Buddha „
20. 10. – 22. 10. 2023**

- Freitag, 20. 10.:** 17.30: Treffpunkt im Eingangsbereich
18.30: Abendessen
19.45: Yoga zum Ankommen, Vagusnerv aktivieren,
Seelenreise.
Bis ca. 21.30 Uhr
- Samstag, 21. 10.:** 8.30: Gemeinsames Frühstück
9.45: Finde dein Gleichgewicht stets neu
Was ist das vegetative Nervensystem
Kurma, die weise alte Schildkröte
13.00: Mittagessen, anschließend Mittagspause
Ausruhen, Natur erkunden
16.00: Herzöffnen mit Asanas, Körperübungen und
Meditation
18.30: Abendessen
20.00: Auf Wunsch: behutsame Yoga-Einheit und
gemütliches Beisammensein
- Sonntag, 22. 10.:** 8.30: Gemeinsames Frühstück
Zimmer räumen, Aus-checken
10.00: Yoga bis 12.15 Uhr
13.00: Mittagessen
Seminar-Ende

*„Stille nährt – Lärm verbraucht.“
Asiatisches Sprichwort*