



Stille und Freude erleben

In Valleggia (Valle Antrona, Piemonte (IT))

Retreat September 2022





Was dich erwartet

Eine heilsame Umgebung, die Körper und Geist dabei unterstützt in einer kleinen Gruppe Kontakt mit einer –in uns allen zugrunde liegenden Stille und subtilen Freude –zu kommen. Wir lassen unser Herz weit und offen werden. Während den fünf Tagen nähren wir uns mit Heilsamen: Wir meditieren, praktizieren in Achtsamkeit sanfte Körperübungen (Shibashi-Qi Gong und Yoga), singen Mantras, machen leichte Wanderungen der Umgebung und öffnen uns dem, was sich zeigen möchte.



Datum:

Kursbeginn: 24.09.2022
Kursende: 29.09.2022

Kosten für 5 Tage:

(beinhaltet Unterkunft, vegetarische Vollpension, Kursgebühr)
Zwischen 600 und 780€ (im EZ)
617/630 € (im DZ)
Für genaue Absprache bitte ich um telefonische Kontaktaufnahme.

Anmeldung und weitere Infos:
Katharina Vogel
katharina.vogel83@gmail.com
Tel: +41 79 560 85 16
www.yoga.-karuna.ch

