

Yogawochenende an einem kraftvollen Ort in Ronco sopra Ascona **26. - 28. Juni 2020**

Zeit für sich selbst, Zeit für Gespräche, Zeit für Yoga, der Zeit keine Bedeutung geben.

Ein Wochenende etwas anders. In einem wunderschönen Garten mit Blick auf die Weite des Lago Maggiore. Wir werden gemeinsam eintauchen in die vielen Möglichkeiten des Yoga mit individueller Begleitung in der persönlichen Yogapraxis.

Freitag 26.6.:

8.30-10.30 Yoga und Meditation

18.00-19.00 OM-Chanting mit anschließenden Gesprächen im Garten und einer vegetarischen Pizza

Samstag 27.6.:

8.30-10.30 Yoga und die Sonnengrüsse

15.30 meditatives Wandern und anschließende Einkehr in einem Grotto

Sonntag 28.6.

8.30-10.30 Yoga und die Atemübungen

17.00 Das Malen eines Sri Yantras mit ausklingender Meditation (Malmaterial ist Vorort)

Seminar - Kosten (ohne Einkehr in das Grotto) SFR 150,--

Es wird gebeten die eigene Yogamatte mitzubringen und die eigenen Getränke. Nach dem Yoga gibt es Obst, Kaffee, frisches Gebäck und nach Wunsch noch ein Zusammensein mit Gesprächen.

Unter Tag kann gebadet werden im See. Sich ausruhen zu Hause, im Hotel, oder an einem sonst friedlichen Ort.

Für weitere Informationen:

Susanne Fraling von Münster diplom. Yogalehrerin

0041-79-2825994 susanne.fraling@gmail.com

www.yogastudio-susanne.ch

