



HERBST RETREAT

8. - 10. November 2019



Im Seminarhaus der
Dillinger Franziskanerinnen
Montanahaus, Bamberg



Anmeldungen unter:

Mail: monika.schlichtig@gmx.de

Telefon: 0951-132232

www.mein-yoga-bamberg.de



„Retreats“ sind Inseln der Stille inmitten unseres Lebens in der Welt. Sie stellen Momente dar, um unsere Praxis zu intensivieren, aber auch zu reflektieren und einfach einzutauchen. In diesen „Treffen“ mit uns selbst enthüllt sich von selbst eine Tiefe.“

- Orit Sen Gupta

Wo:	Seminarhaus der Dillinger Franziskanerinnen Montanahaus, Am Friedrichsbrunnen 7, Bamberg
Beginn:	Freitag, 8. November 2019, 16 Uhr
Ende:	Sonntag, 10. November 2019, 13 Uhr
Kursgebühr:	€ 160,-
Unterkunft inkl. Vollpension	€ 55,-/Tag (Vor Ort zu bezahlen, Hinweis: Es gibt nur Einzelzimmer)
Übungszeiten:	
07.00 - 07.45	Stilles Sitzen, Vayu
09.30 - 11.30	Asana
16.30 - 18.00	Asana
21.30 - 22.00	Entspannung vor dem Schlafengehen

Das Retreat findet bei Anmeldung von sechs Teilnehmern statt.

Anmeldungen bis spätestens 30. September 2019. Mit dem Eingang der Kursgebühr wird der Platz reserviert. Bei Stornierung einer verbindlichen Anmeldung fällt eine Ausfallgebühr von € 25,- an, bei kurzfristigen Absagen (10 Tage vorher) werden 50% fällig, später der gesamte Betrag.