

MEDICAL YOGA RETREAT

24. - 31. Oktober 2015, Apulien, Italien

Stärken, Entgiften und Auftanken mit
Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Pranayama, Meditation
makrobiotischer Ernährung

EVA
KACZOR

- Yogalehrerin
für Vinyasa
& Yin Yoga
- Spiraldynamik



GUNDULA
KRIJA

- Yogalehrerin
- Physiotherapie
- Shiatsu

DAS ERWARTET EUCH

MORGENS 90 min Vinyasa Yoga

- Kraft und Flexibilität aufbauen
- reinigende Atemtechniken (Pranayama)

TAGSÜBER viel Zeit zum Entspannen am
Pool, gute Bücher, Spaziergänge

alternativ: KURZ-WORKSHOPS zu

- Meditation
- anatomisch gesunde Ausrichtung in den
Asanas
- Yoga Philosophie

ABENDS - 90 min tiefenentspannendes
Yin Yoga / Yoga Nidra / Meditation



KONDITIONEN (pro Person)

Kursgebühr für alle Yogaklassen / -workshops: 330€ (inkl. MwSt)

Unterkunft

- im Einzelzimmer 945€
- im Doppelzimmer 630€
- im Dreibettzimmer 545€

Im Preis für die Unterkunft ist enthalten:

7x Übernachtung / 3x pro Tag vegetarisch-makrobiotische Küche /
Pool / Transfer Flughafen

Der Flug ist im Preis nicht inbegriffen. Easy Jet fliegt von Berlin zum
nahen Flughafen Bari.

Für Infos zur Buchung & Fragen bitte Email an info@praxis-mitte.de

