

YOGA – RETREAT

(Retreat=spiritueller Rückzug aus der gewohnten Umgebung)

CASCINA GRASSI IN PIEMONTE



29. Juni bis 06. Juli 2024 mit Anita

06. Juli bis 13. Juli 2024 mit Rainer

Diese Woche(n) soll dir Raum geben mit dir zu sein, dich zu spüren. Der Weg des Yoga ist auch ein Weg in die Mystik und es können sich verborgene Talente hervortun um neue Interessensgebiete zu betreten. Die Praxis und die Lebensweise des Yoga stehen in solchen Wochen im Vordergrund. Ebenso die Erholung und Regeneration des Körpers, das baumeln lassen der Seele und die geselligen Gespräche untereinander fördern unser Wohlbefinden.

Tagesablauf

8.00 Chai (Gewürzmilch)
8.30 bis 11.00 Yoga
anschliessend Mittagessen
16.30 bis 19.00 Yoga
anschliessend Abendessen



Rainer wird uns täglich mit gesunden, frischen yogischen Mahlzeiten verwöhnen.

Preise

Seminarkosten	Euro 400.-
Unterkunft 7 Tage	Euro 568.-
Mahlzeiten pro Tag Euro 25.-	Euro 175.-

Weitere Infos

Anreise: Mit Auto (Fahrgemeinschaften).

Casa: Das Haus besteht aus mehreren Appartements und ist wunderbar in der Natur eingebettet. So können wir die äusseren Reize reduzieren. Schaut es euch gerne auf der Homepage an. www.cascinagrassi.com

Rainer lebt den Yoga mit Hingabe. Er ist mein Mentor und Yogakollege. Er inspiriert mich den Yogaweg immer mehr zu verfeinern. Ich freue mich diese zwei Wochen gemeinsam mit ihm zu verbringen und gestalten. Wer gerne beide Wochen teilnehmen möchte hat nun diese einmalige Möglichkeit die zweite Woche unter der Leitung von Rainer Yoga zu praktizieren.

Leitung / Anmeldung

29. Juni bis 6. Juli 2024

Anita Wüst

info@yoga-vision.ch
<http://www.yoga-vision.ch/>



6. Juli bis 13. Juli 2024

Rainer Neyer

rainer.neyer@outlook.com
www.yoga-shambhu.at



Es würde mich/uns freuen dich im Piemont begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüsse

Anita und Rainer