

Yoga Community Wochenende im Lindenbühl in Trogen mit Manuela und Stefan, 5. - 8. Oktober 2017

Zeit für ausgiebige Praxis, reichlich Austausch aber auch Stille, liebevoll zubereitetes Essen, Musik und Natur; Kirtan und philosophische Inspiration – all das wollen wir uns an diesem Yoga Community Wochenende im Appenzellerland gemeinsam gönnen. Gerne laden dich Manuela und Stefan dazu ein, Teil dieser Community zu sein. Das Wochenende richtet sich an alle Yogalehrer und langjährig ernsthaft Yogapraktizierende ohne Ausbildung. Wir freuen uns auf Zeit mit Euch – auf und auch neben der Matte!



Programm

Anreise

- Fr. 6. Okt. bis 9.00h
- Optional am Do. 5. Okt. abends

Programm

- Yoga-Asanas (Hatha/Vinyasa)
- Mantrajapa und Kirtan
- Pranayama und Kriyas
- Stilles Sitzen, Metta Meditation
- Yogische & buddhistische Texte
- Loslassen in Yoga Nidra
- Solare und lunare Atemtyplehre
- Austausch zu Themen der Yogapraxis oder Unterrichtens
- Partneryoga
- Creative Community-Booklet mit Lieblingsgedichten & -texten und Musikstücken von allen Teilnehmern, sowie den Mantren und Quelltexten aus der behandelten Philosophie
- Tanzen, Wandern, Ausruhen, ...

Abreise

- So, 8. Okt. ab 16.30h

Ort und Lehrer

Seminar- und Ferienhaus Lindenbühl, Trogen

Ankommen. Ausatmen. Am schönsten ist der erste Morgen: Man erwacht in einem dieser hübschen Zimmer. Mit den Vögeln im Ohr, mit Kuhglockengebimmel oder mit Wind in den Bäumen im Herbst. Der Tag gehört ganz dir! Der Alltag ist weit weg. Alles ist gut. www.lindenbuehl-trogen.ch

Manuela Peverelli

Manuela ist ausgebildete Yoga Lehrerin und ayurvedisch-psychologische Beraterin. Sie begleitet seit einigen Jahren Yoga- und Fastenwochen und unterrichtet in diversen Studios in Zürich und Umgebung.

Stefan Faust

Stefan ist ausgebildeter Yogalehrer und Coach. Er unterrichtet im Airyoga, Yogahaus und Yogamoves und ist Geschäftsführer von inhouseyoga.

Kosten und Konditionen

580 CHF (DZ) / 680 CHF (EZ, beschränkte Anzahl) pro Person, beinhaltet

- Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer
- Leichtes Frühstück & 2 vegetarische und vegane Mahlzeiten am Freitag & Samstag (Mittag / Abend)
- Ausgiebiger Brunch am Sonntag
- 20h Yoga Asana, Pranayama, Meditation, Kirtan, Philosophie und Austausch
- Live Musik und Community-Booklet
- Aufpreis von 120 CHF für Anreise am Donnerstagabend
- Unterrichtssprache: Deutsch

Die Anmeldung wird durch Bezahlung einer **Anzahlung von 240 CHF** gültig. Dieser Betrag wird nur zurückerstattet, wenn der Platz wieder belegt werden konnte. Restzahlung per 1. Sept. 2017. An- und Rückreise sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Minimum 12, Maximum 24 Teilnehmer

Anmeldung für das Wochenende unter umaiscoming@gmail.com oder stefan.faust@inhouseyoga.ch