



Yoga und intuitives Malen

Finde deine innere Oase
in einer kleinen Auszeit
zwischen den Welten

mit Sarah und Marion

16. bis 20. Oktober 2024
In einem Bergdorf Nähe
Domodossola

Morgens und Abends:
Meditation, Vinyasa- und
Yin-Yoga



Nachmittags:
Imaginationsreise,
intuitives Malen und Tönen
in der Natur



Bist du interessiert?
Melde dich für mehr Infos bei uns:
Sarah.gersbach@gmx.ch
parinamamarion@yahoo.com



Wir übernachten und essen in einem einfachen, rustikalen Seminarhaus.

- 3er und 4er Matratzenlager
- zwei Doppelzimmer
- geteiltes Bad mit Duschen und WC's
- Vollpension (vegetarisch)

Kurskosten: 595 Fr.*

Material: 45 Fr.

Übernachtung im Mehrbettzimmer und Essen: 330 Fr.

Einzelzimmerzuschlag: 15 Fr.

*Earlybirdpreis bei Anmeldung bis 20. Juni: 540 Fr.

Anreise mit ÖV und Auto möglich.

Programm

Mittwoch:

15 Uhr Ankommen

18 Uhr Abendessen

19 Uhr Einstimmung mit Yoga und Malen

Donnerstag, Freitag, Samstag:

7.30 - 10 Uhr Meditation und Yoga

10 Uhr Morgenessen

14 Uhr Naturgang und Snack

15 Uhr - 17.30 Uhr Imagination und Malen

18 Uhr Abendessen

20 - 21.30 Uhr Abendyoga,

Samstag: Feuerritual mit Erdsauna

Sonntag

7.30 Yoga und Abschlussrunde

10 Uhr Frühstück

Abreise ca 12 Uhr