



Yoga-Wochenende im Allgäu

23.2. bis 26.2. 2012

Yogakurs 190 Euro
Unterkunft mit ayurvedischer
Vollpension
im Doppelzimmer
205 Euro pro Person
im Einzelzimmer 235 Euro

Leitung

Barbara Kohmanns München DE
info@iyengar-yoga-haidhausen.de

Stefanie Amrein Baden CH
info@yogabaden.ch

zertifizierte Iyengar®Yoga Lehrerinnen

Eine kleine Auszeit

Drei aufeinander aufbauende Yoga-Tage, die Körper, Geist und Seele nähren. Den Tag beginnen mit der präzisen Körperarbeit des Iyengar®Yoga und der Atemtechnik von Pranayama.

Am späten Nachmittag regenerative Stellungen, ein gemeinsames Abendessen genießen, einfach die Seele baumeln lassen.

Niedersonthofen ist bekannt für seine schönen Langlaufloipen. Wer möchte, kann am frühen Nachmittag die Technik des „Skatens“ - eine Variante des Langlaufens - kennenlernen. Infos + Kontakt: n.kilchenmann@gmx.ch

Kursort ist ein verwünschtes Allgäuer Bauernhaus im Tal von Niedersonthofen - liebevoll restauriert und modernisiert.
www.ayurvedahof.de

Anmeldung und Information:

Barbara Kohmanns
Yoga Haidhausen
info@iyengar-yoga-haidhausen.de
*49-89-4805 8279

Stefanie Amrein
yoga.baden
info@yogabaden.ch
*41-78-827 04 09

