

Yoga der Achtsamkeit 2012

Yoga & Wellness verbinden
im Seminar- und Wellnesshotel Stoos / SZ



Die Herausforderung der Langsamkeit sowie der Achtsamkeit, die mit deiner Lebensenergie verbunden sind, fördern die Konzentration und führen dich zur Ruhe. Es öffnet deine Qualitäten des Herzens um zu erkennen, entwickeln und entfalten deiner eigenen Fähigkeiten.

23.-25. März

1.-3. Juni

27.-29. Juli

7.-9. September

14.-16. Dezember

Tagesablauf an den Wochenenden

Freitag: 17.00 Uhr Begrüssung und Willkommensdrink in den Yogakleider
anschliessend Yoga & Meditation - anschliessend Abendessen

Samstag: 08.00 Uhr Yoga - anschliessend Frühstück
Zeit für Wellness und Erholung oder für eine Wanderung

17.00 Uhr Yoga - anschliessend Abendessen

Sonntag: 08.00 Uhr Yoga & Meditation - Feedback
anschliessend Frühstück & Verabschiedung

Kursort: Seminar- und Wellnesshotel Stoos / SZ ****

Kursleitung: Jeanette Geisler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, 9242 Oberuzwil

Mitbringen: Grosse Decke (Matten, Sitzkissen und Yogabänklein sind vorhanden)

Leistungen: - 1 Willkommensdrink - 2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- Ausgewogenes Frühstücksbuffet - 3-Gang Vital-Menü
- 4 Lektionen Yoga der Achtsamkeit mit Jeanette Geisler
- Freie Benützung von Wellness & Spa.

Kosten Im Gästehaus *** Doppelzimmer Active oder
Einzelzimmer Budget pro Person CHF 440.00
Im Hotel **** Doppelzimmer Classic pro Person CHF 500.00

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (10 Pers.). Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.

Bitte Buchen sie über das Hotel. www.hotel-stoos.ch

Für weitere Informationen oder Fragen betreffend Yoga: Jeanette Geisler Tel. 079 201 96 92

jeanette.geisler@bluewin.ch

oder www.yoga-der-achtsamkeit.ch