

Pfingstretreat 2019 im Karunahaus mit Denise & Natalia



Tagesablauf

Samstag, 8. Juni 2019		Sonntag, 9. Juni 2019		Montag, 10. Juni 2019	
Individuelle Anreise		07:00 - 07:45	Pranayama & Meditation	07:00 - 07:45	Pranayama & Meditation
14:30	Begrüssung	08:00	Frühstück	08:00	Frühstück
15:00 - 17:00	Asana	9:30 - 11:30	Asana	09:30 - 11:30	Asana
19:00	Abendessen	12:00	Mittagessen	12:00	Mittagessen
20:15 - 21:00	Meditation	15:30 - 17:00	Asana	13:15	Schlussrunde
		17:15 - 18:15	Restorative Praxis		
		18:45	Abendessen		
		20:15 - 21:00	Meditation		

Kosten für alle Yogasessions (12 Std.) und Übernachtung mit Vollpension:
im Einzelzimmer 650 sFr. / im Doppelzimmer 610 sFr. / im Mehrbettzimmer 570 sFr.

Info & Anmeldung per Mail an: denise.guldumann@gmx.ch oder yogamitnatalia@bluewin.ch
Deine Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von 300 sFr. auf Postkonto 80-230687-6, lautend auf Natalia Knuchel, 8005 Zürich

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der TeilnehmerInnen. Bis 6 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach werden bei Rücktritt oder Abbruch die ganzen Kosten fällig.

Wir freuen uns auf dich!
Natalia & Denise

