



LASS LOS
vom Alltag

TANKE ENERGIE
mit Meditation,
Hatha- und Vinyasa-Yoga
und in der Natur

ERBLÜHE
mit Inputs zur
gesunden Lebensführung
und Einblicken
in die Yoga Philosophie

YOGA RETREAT

17. BIS 20. JUNI 2021



LOSLASSEN, AUFTANKEN UND ERBLÜHEN

YOGA RETREAT

DATUM

17. Juni 2021, 18.00 Uhr
bis 20. Juni 2021, 15.00 Uhr

ORT

Yoga University
Rue Neuve 1, 2613 Villeret
www.yoga-university.ch

KOSTEN

Fr. 450.– für Kurs, Kost und
Logis (Aufpreise: EZ Fr. 30.–,
eigenes Bad Fr. 75.–)

MEHR INFOS UND ANMELDUNG

Erika Fraga
079 819 90 04
anmeldung@winterade.ch

PROGRAMM

DONNERSTAG, 17. JUNI 2021

18.00 – 21.30 Begrüssung, Imbiss
und Eröffnung

FREITAG, 18. JUNI 2021

07.30 – 10.00 Meditation und Yoga
10.00 – 12.00 Reichhaltiges Frühstück
12.00 – 14.00 Yoga Philosophie
15.00 – 17.30 Ayurveda- und Detox-Yoga
18.00 – 20.00 Abendessen
20.00 – 21.00 Yoga Nidra

SAMSTAG, 19. JUNI 2021

07.30 – 10.00 Meditation und Yoga
10.00 – 12.00 Reichhaltiges Frühstück
12.00 – 14.00 Natur erleben mit Yoga
im Freien
15.00 – 17.30 Energie mit Pranayama
18.00 – 20.00 Abendessen
20.00 – 21.00 Einführung Mantra

SONNTAG, 20. JUNI 2021

07.30 – 10.00 Meditation und Yoga
10.00 – 12.00 Reichhaltiges Frühstück
12.00 – 15.00 Yogische Tips zum Loslassen,
Energietanken und Erblühen
im Alltag

TEAM

von hinten links: Erika Kunfermann,
Christoph Heidelberger
von vorne links: Erika Fraga, Martine Barro

