

YOGA in Norwegen

28. Juni - 3. Juli 2012



Yoga Retreat

Retreat bedeutet Rückzug, Zufluchtsort. Ein unterstützender Ort, um wieder in die eigene Mitte zu kommen.

Kraftvolles Fjord-Norwegen

An Norwegens Südwestküste, nördlich von Bergen, liegt das Meditationszentrum auf einer Insel mit weitem Blick auf das Meer und die umliegenden Schären.



Kursablauf/Methoden:

Das Seminar beginnt am Donnerstag, den 28. Juni um 18 Uhr, und endet mit der Abreise am Dienstag früh, 3. Juli 2012.

Es besteht aus 2 Teilen

- dem Retreat mit intensiver Yogapraxis (Vini-Yoga orientiert), stiller und geführter Meditation, täglicher Tiefenentspannung (Yoga-Nidra), Schweigephasen, Chanten, Rezitation, Arbeits- und Bewegungsmeditation, freier Zeit. Dieser Teil endet mit dem Mittagessen am Sonntag, den 1. Juli.
- Von Sonntag bis Dienstag werden wir üben, Achtsamkeit mehr in unseren Alltag zu bringen. Es gibt abends eine stille Meditation, die Möglichkeit, in der Pyramide für sich selbst Yoga zu üben, sowie ein Einzelgespräch. In dieser Zeit Selbstverpflegung (Lebensmittel in der Kursgebühr enthalten).

Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Yoga

Unterkunft und Kosten:

In 1- bis 3-Bett-Zimmern 680 €, (beschränkte Anzahl Einzelzimmer gegen Aufpreis).

Der Betrag beinhaltet die Kursgebühr, Unterkunft mit vegetarischer Vollpension (überwiegend biologisch) bis Sonntag Mittag, Gruppenraummiete, Benutzung der Sauna.

Günstige Direktflüge von Berlin und Hamburg nach Bergen: www.norwegian.no

Information und Anmeldung:

Inga Franz, Yogalehrerin und Feldenkrais-Pädagogin (Kursleitung),

Wielandstraße 16, 12159 Berlin

T. 030 - 843 111 49 M. 0151 - 41 62 57 58

www.yoga-in-norwegen.de, www.ingaf Franz-yoga.de

inga.franz@googlemail.com

Anmeldung schriftlich oder per email bis zum 10.6. mit gleichzeitiger Überweisung von 350 €.

