



Yogischer Sommerausklang in der Toskana

mit Elke Brandner

25. bis 31. August 2019
im Centro Il Risveglio

*Ein paar Tage im toskanischen
Spätsommer mit viel Bewegung
und Feriengefühl*



Yogischer Sommerausklang in der Toskana

2 Übungseinheiten pro Tag bringen uns geistig und körperlich in Bewegung. Die vegetarische Vollpension hält uns leiblich im Wohl. Und rund um die Labungen auf all diesen Ebenen ist viel Zeit zum Wandern, zum Lesen, zum in der Wiese Liegen oder barfuß Spazieren-Gehen, zum Gedanken Ordnen und Gedanken wieder Vergessen, zum Plaudern und Lachen und sich des Daseins erfreuen ...

Details:

- 5 Übungstage
- 5 x Morgenpraxis: 7.30 bis 9.30 Uhr – Dynamisches Flowyoga & Pranayama
- 3 x Abendpraxis: 17 bis 18.30 Uhr – Ruhige Praxis (Meditation, Somatic Movement, Reflexionen ...)
- 2 x Yin Yoga: 20.30 bis 22 Uhr

Kosten:

Yoga: 210 €

Centro Il Risveglio

www.centroilrisveglio.it/en:

407,50 € für 6 Nächte und vegetarische Vollpension

Für weitere Infos und zur Anmeldung wendet euch gerne an mich:
post@elkebrandner.at oder 0680 3002101.

*Ich freue mich auf
den gemeinsamen
Sommer-Ausklang! :-)*

