

Informationen über das Retreat mit Yoga und Meditation vom 04.-07.5.2016 in der „Alten Mühle“

Seminarhaus:

„Alte Mühle“ Seminar- und Gästehaus

Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim (es liegt etwas außerhalb vom OT Ackenhausen)

Das Haus wird geführt von Claudia Leppler, Tel. 05382 – 917 917 0

Ablauf, Zeiten:

Mittwoch, 04.5.

16:00	Ankommens-Yogastunde (optional)
18:00	Abendessen
19:30	Eröffnung des Retreats, Vorstellung des Programms und des Hauses, Regeln nehmen
ca. 22:00	Ende

Donnerstag, Himmelfahrt, 5.5.

06:00	Optional: Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen
06:30	Sitzmeditation
07:00	Frühstück
Freie Zeit – Pause	
09:00	Meditation
11:15	Mittagessen
Freie Zeit – Pause	
13:30	Meditation
14:30	Pause
15:00	Meditation
16:00	Yogastunde
17:30	Pause
19:00	Teaching-Abend

Freitag, 6.5.

06:00	Optional: Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen
06:30	Sitzmeditation
07:00	Frühstück
Freie Zeit – Pause	
09:00	Meditation
11:15	Mittagessen

Freie Zeit – Pause	
13:30	Meditation
14:30	Pause
15:00	Meditation
16:00	Yogastunde
17:30	Pause
19:00	Teaching-Abend

Samstag, 7.5.

06:00	Optional: Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen
06:30	Sitzmeditation
07:00	Frühstück
Freie Zeit – Pause	
09:00	Meditation
11:15	Mittagessen
Ende des Retreats	

Preise für das Seminarhaus für Übernachtungen:

im Einzelzimmer: 41 €
im Doppelzimmer: 31 €
im Dreibettzimmer: 26 €
im Zelt/Matratzenlager/Wohnmobil: 16 €
als Tagesgäste (für Raumnutzung): 10 €

Es kommt noch dazu:

- Umlage (Selbstversorgung) für alle Essen (Frühstück und Mittagessen, Snacks am Nachmittag) sowie
- Spenden für M.C. Brigitte und YogiHardy