

# Yogawochenende für die Seele

31.08. - 02.09.2018

mit **Katja Augustin** (Yogalehrerin BYV) im Seminarhaus „Alte Mühle“ in **Bad Gandersheim**

Einmal die Seele baumeln lassen, sich ganz auf sich selbst besinnen, zur Ruhe kommen, Kraft tanken, die Natur bewusst wahrnehmen, frische vegetarische Küche genießen, achtsam den eigenen Körper spüren und Heilung auf allen Ebenen geschehen lassen...

**Ein Traum?**

**Nein Wirklichkeit!**

All das können wir gemeinsam in einer geschützten Atmosphäre und einer kleinen Gruppenstärke erleben, inmitten der Natur zwischen Harz und Weser.

## Leistungen

Unterbringung: Alte Mühle, Am Mühlteich 1, 37581 Bad Gandersheim

Einzel- od. Doppelzimmer mit WC und Dusche

Vollpension: Frühstück, Mittag, Obstsnack, Abendessen

Seminarraum: nur für unsere Gruppe ( 8-12 Personen )

Yogaeinheiten: Freitag: 16-17:30 Uhr Yoga

Samstag: 6-6:45 Uhr auf Wunsch Wechselatmung

und Meditation,

7-8:30 Uhr Yoga, 16-17:30 Uhr Yoga

Sonntag: 6-6:45 Uhr auf Wunsch Wechselatmung

und Meditation,

7-8:30 Uhr Yoga, ca 10:30-11:30 Uhr Tratak-

Lichtmeditation und Abschlussrunde

Seminarkosten: Unterbringung im Doppelzimmer: 200 Euro

Unterbringung im Einzelzimmer: 220 Euro

Inklusive aller aufgeführten Leistungen ( bei einer

Gruppenstärke von weniger als 10 Personen müsste ich pro

Tag ( 2d ) 3 Euro pro Person einsammeln! )

**Anmeldung bis 23.03.2018 mgl.!**

Danach nur noch auf Anfrage.

Infos und Anmeldungen bei Katja Augustin

Handy: 017672366411

Mail: [seelenhauchkatja@web.de](mailto:seelenhauchkatja@web.de)



## **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

### **Übungsabende für Paare**

findet Ihr unter

<http://www.glueckspaar.de/uebungsabende-/fuer-paare/#content-content-inner>

### **Übungsabende für Frauen**

findest du unter

<http://www.glueckspaar.de/uebungsabende-/fuer-frauen/#content-content-inner>