

Mitbringen

- (Hand)Tuch oder Decke für die Matte
- Eigene Yogamatte falls vorhanden
- Bequeme und auch warme Kleidung
- Bequeme und wetterfeste Schuhe für den Frühspaziergang

Für die Teilnahme bitte den beigefügten Abschnitt ausfüllen und Rafaela geben oder mailen.

Unterbringung:

Es gibt Unterbringungsmöglichkeiten in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern und ich empfehle die Buchung nur mit Frühstück. Das Mittag- und Abendessen kann vor Ort à la carte ausgewählt werden.

Genauere Informationen hierzu sowie die Buchung der Unterkunft und Verpflegung (einschl. evtl. Unverträglichkeiten) bitte direkt mit dem Seminarhotel vereinbaren.

www.sonnentau.com

Tel.: 09778 9122-0

Teilnahmebedingungen:

Seminargebühr 130€ (inkl. Raumpauschale).

Bei Anmeldung ist die Hälfte des Betrages (70 €) fällig. Mit dem Bezahlen des Restbetrages (60 €), hast Du Zeit bis zum 30.02.2020.

Storno

Die Ausfallgebühren für die Buchung im Hotel richten sich nach den Stornobedingungen des Hotels und regelt jeder TeilnehmerIn selbst.

Für die Seminargebühr fällt bei einer Absage nach dem 30.02.2020 eine Ausfallpauschale von 70€ an. Bei Rücktritt nach dem 17.04.2020 müssen die vollen Seminarkosten von 130€ gezahlt werden, außer es findet sich eine Ersatzperson.

Die Kursleitung haftet nicht für Personen- oder Sachschäden im Rahmen des Seminares und des Weges dorthin.

Das Seminar ist eine Veranstaltung des Gesundheitsteams Bruchköbel GbR.

Bring dein Licht zum Leuchten!

Jede Pflanze braucht Licht, damit sie wachsen kann, und auch jeder Mensch braucht Licht, damit er oder sie gedeihen kann. Das Licht steht für die Liebe, für Bewusstheit, Güte und Mitgefühl. Wir sind alle miteinander verbunden. Wir benötigen Zugang zu unserem inneren Licht aus dem Herzen.

In diesem Seminar wollen wir versuchen den Weg zu unserem inneren Licht zu finden, uns damit verbinden, es zum Leuchten bringen um dann von innen heraus zu strahlen.

Jesus sagte: ‚Ihr seid das Licht der Welt. Man zündet nicht ein Licht an und stellt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter. So leuchtet es allen, die im Hause sind. So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und Gott im Himmel preisen.‘

Matthäus, 5, 14a, 15-16

Als Buddha im Sterben lag, gab er seinen Schülern eine letzte Botschaft:

‚Seid euch selbst ein Licht, seid euch selbst eine Zuflucht! Haltet euch an die Wahrheit, die in jedem von euch leuchtet!‘

Und von Nelson Mandela, der 27 Jahre seines Lebens im Gefängnis saß, stammt folgende Aussage:

‚Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Einzelnen.‘

Der lichtdurchflutete wunderschöne Übungsraum im Sonnentau wird uns unterstützen unser Licht zum Leuchten zu bringen. Ich freue mich darauf!



www.yogaschule-bruchkoebel.de

vom 05. bis 07.06.2020

YOGA-SEMINAR

Bring dein Licht zum Leuchten!



**im Wohlfühlhotel Sonnentau
in der Rhön**

mit

Rafaela Hertz

Yoga-Lehrerin BDY/EYU & Yoga-Therapeutin
Heilpraktikerin Psychotherapie
www.yogaschule-bruchkoebel.de

Das Hotel Sonnentau liegt in der einzigartigen wild romantischen Landschaft der Rhön bei Fladungen. Selten gewordene Moore liegen in Stille da, Wanderer ziehen schweigend ihrer Wege. Über die Wiese weht ein erfrischender Wind und bringt die Blumen ins Schwanken. Das Hotel liegt sehr schön, verfügt über einen großzügigen Außenbereich mit Liegewiese und Gartenterrasse und einen Wellnessbereich.

An diesem Seminar kann jedeR teilnehmen, die/der sich etwas Gutes tun will, die Seele baumeln lassen will, nach einem Ausgleich zu beruflichem oder privatem Stress sucht, die Lasten auf den eigenen Schultern mal etwas lindern will oder Lust auf eine persönliche Auszeit hat.

Ich freue mich auf Dich!



Rafaela Hertz

Yoga-Lehrerin BDY/EYU & Yoga-Therapeutin
Heilpraktikerin Psychotherapie
www.yogaschule-bruchkobel.de

Programm

Freitag

- Bis
17.00 h Anreise & Zimmerbelegung
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Einstimmung ins Wochenende
Yoga nidra - Tiefenentspannung

Samstag

- 7.30 Yoga Walk und Pranayama
auf lauschigen Wegen durch
DIE RHÖN ☺!
- 9.00 Frühstück
- 10.30 Yoga
- 13.00 Mittagessen
danach Zeit zur freien Verfügung
- 17.30 Yoga
- 19.00 Abendessen
- 20.30 abendliches Yoga-Programm
Yoga nidra - Tiefenentspannung

Sonntag

Wie Samstag,
Abreise nach dem Mittagessen.

Yoga

Yoga-Programm

Die Vielfalt des Yoga bietet für jede/r TeilnehmerIn die Chance, etwas für sich zu erleben und mitzunehmen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Beim Yoga geht es immer um die persönliche Erfahrung und den eigenen Wachstumsprozess. Es werden verschiedene Variationen einer Übung angeleitet und jedeR TeilnehmerIn kann für sich jedes Mal neu entscheiden, wie weit sie oder er in der jeweiligen Übung gehen möchte. So lernen wir unsere Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Eine wertvolle Erfahrung für den Alltag.

Yoga nidra - Tiefenentspannung

Oder der 'Schlaf des Yogi' führt uns in eine tiefe körperliche und seelische Entspannung. Der Körper ruht, aber der Geist ist wach und erlebt dieses Gefühl tiefer Entspannung als etwas sehr Wohltuendes und Regenerierendes. Visualisationen bringen uns in Kontakt mit inneren Themen und unterstützen die Selbstheilungskräfte.

Yoga Walk und Pranayama

In der Stille des Morgens gehen wir in verschiedenen Geschwindigkeiten und tauchen ein in die Erfahrung unseres Atems in der Frische der Rhön.



Foto vom Seminar 2019