

ROSSIYOGA

BUT FIRST: YOGA

YOGA RETREAT
FOR EVERY BODIES

Termin

Donnerstag 17.10.2024 –
Sonntag, 20.10.2024

Anreise Donnerstag ab 16.00 Uhr
Abreise Sonntag ca. 13.30 Uhr

SEMINARHAUS
WERKSTATT ENGEL
WALTENHOFEN/ALLGÄU
WWW.WERKSTATTENGEL.DE
TEL.: 08379/ 8534919

Du

möchtest

- Dir mal etwas Gutes tun
- mal den Pause-Knopf drücken und entspannen
- und mal wieder Zeit für dich haben
- lachen und Lebensfreude spüren
- mal raus aus Deinem Alltag
- und Ruhe im Monkey Mind
- mal nichts müssen müssen
- ... (hier ist Platz für Deine ganz persönliche Motivation)

...dann komm gerne mit ins wunderschöne Allgäu- ich freu mich auf Dich!



Dich erwartet... Jede Menge Vorfreude – und:
Zeit für Dich

Leckeres Essen

Natur und noch mal Natur

Ein wunderschönes Seminarhaus

Inspirierende Vorträge & Austausch

Yoga Sequenzen (u.a. Hatha & Vinyasa, Yin Yoga, Yoga Nidra)

Beseelende Meditationen (z.B. Phantasiereisen, Body scan, Gehmeditation)

ROSSISYOGA

PROGRAMM

Donnerstag | ab 16.00 Uhr Anreise

Du kommst an – beziehst Dein Zimmer –
Erst mal durchatmen...
und vielleicht schon eine erste gemeinsame Tasse Kaffee...

Um 17.30 Uhr | Kennenlernen & Meditation | Seminarraum

Wir treffen uns im Seminarraum für eine
erste Meditation, Bewegen, Beschnuppern und mehr

heute um 18.30 Uhr | Abendessen | Speiseraum

19.30 – 21.00 Uhr | Yin Yoga & Meditation | Seminarraum

Mit einer schönen Meditation beschließen wir den Tag

Freitag & Samstag

08.30 – 09.45 Uhr | Yoga for Every Bodies | Seminarraum

sanft, erdend, energetisierend... mmmh...fühldichgutyoga

10.00 Uhr – 11.00 Uhr | gemütliches gemeinsames Frühstück | Speiseraum

Freitag 11.15 Uhr – 13.00 Uhr Kreatives Miteinander | Seminarraum

Wir lassen uns mal überraschen was kommt...

Anschließend Zeit bis 16.30 Uhr für: wandern, meditieren, mit Dir sein...

Und eine wärmende Kaffee- oder Teepause – gemeinsam oder als Zeit für Dich

Samstag 11.30 Uhr – ca. 15.00 Uhr gemeinsame Wanderung

(sollte das Wetter ganz usselig sein gibt es wunderbares Yoga & Meditation)

Anschließend wärmende Kaffee- oder Teepause – gemeinsam oder als Zeit für Dich

Freitag & Samstag 16.30 – 17.45 Uhr | hungry? but first: Yoga | Seminarraum

Freitag und Samstag 18.00 Uhr | Abendessen | Speiseraum

Freitag 19.30 Uhr Klangschaalenmeditation mit Vera

Samstag 19.30 – 21.00 Uhr | Yin Yoga & Meditation | Seminarraum

Sonntag

08.30 Uhr – 09.45 Uhr | gooooooood morning Yoga | Seminarraum

(Bitte Zimmer räumen bis 10.00 Uhr)

10.00 – 11.00 Uhr | gemeinsames Frühstück | Speiseraum

11.30 Uhr – 12.30 Uhr | Abschluss & Meditation | Seminarraum

Anreise

Es begleitet Dich:

Susanne Rossi – Organisatorin, Yoga-Lehrende und -Lernende, Yoga und Krebs Trainerin,
Psychotherapeutin nach HPG. Hat immer Sonne und Freude im Gepäck.
Mehr über mich: www.rossisyoga.de

Du hast Fragen zum Programm oder Ablauf?

Dann schreib mir gerne info@rossisyoga.de oder ruf mich an 0171 233 5665