YOGA + Meditation (Wochenende)

Hotel Gutshaus Parin 8.-10. Oktober 2021

Bewegung - Entspannung - Meditation

Die Praxis des Hatha-Yoga dient der Gesunderhaltung des Körpers und fördert die Entspannung ebenso wie die Sammlung und Konzentration des Geistes. Sanfte Atemübungen helfen uns, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Auf dem Weg zur inneren Stille bieten speziell die verschiedenen Formen der Achtsamkeits-Meditation einen Wegweiser, der geeignet ist, auch im Alltag mehr Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln.

Kommen Sie mit auf eine kleine Reise in den Klützer Winkel (Nähe Ostsee) in das ruhig und verträumt liegende Bio- und Gesundheitshotel Guthaus Parin, um die wohltuende Wirkung einer **Yogapraxis auf der Basis von Achtsamkeit** zu erfahren. Das Leben gewinnt eine neue Frische, wenn wir unseren Körper und unseren Atem wieder mehr spüren und auf diese Weise lernen, bewusster zu leben und möglichst jeden Augenblick wach und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Bewegung, Entspannung, Meditation ...

eine kleine Auszeit vom Alltag - und eine neue Begegnung mit uns selbst !

Das Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Daneben haben Sie Gelegenheit, die schöne Umgebung zu erkunden, die herzliche Atmosphäre des Hauses zu genießen und die Seele baumeln zu lassen.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Zeit mit Bewegung, Entspannung und Meditation!

Seminarleitung	Dipl.-Phys. Sabine Pinn Yogalehrerin BDY/EYU MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
Seminarbeginn	am 8. Oktober 2021 um 17h - Anreise ab 14.30 Uhr möglich.
Seminarende	am 10. Oktober 2021 (nach dem Mittagessen) ca. 13 Uhr.
Seminarort	Hotel Gutshaus Parin Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin
Seminargebühr	195 € (Frühbucher bis zum 15.06.21: 165 €) zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) je nach Zimmertyp (ab 83€ im 3er, 115€ im DZ, 140€ im EZ pro Person) <u>Die Zimmerbuchung bitte frühzeitig über das Hotel vornehmen.</u>
Bitte mitbringen:	Bequeme Kleidung, Hausschuhe

Seminar-Anmeldung und weitere Informationen:

Sabine Pinn - Yoga Atelier Berlin - Köhlerstr. 43 - 12205 Berlin - 030 / 2007 6407

Email: sabine.pinn@yoga-atelier-berlin.de

Website: www.yoga-atelier-berlin.de

Das Anmeldeformular finden Sie direkt über die Website des Yoga Atelier Berlin.

Das Seminar ist von der ZPP (zentrale Prüfstelle für Prävention) zertifiziert!