



LASS LOS
vom Alltag

TANKE ENERGIE
mit Meditation,
Hatha- und Vinyasa-Yoga
und in der Natur

ERBLÜHE
mit Inputs zur
gesunden Lebensführung
und Einblicken
in die Yoga Philosophie

YOGA RETREAT

30. APRIL BIS 3. MAI 2020



WINTER ADÉ – FRÜHLINGSERWACHEN

YOGA RETREAT

DATUM

30. April 2020, 18.00 Uhr
bis 3. Mai 2020, 15.00 Uhr

ORT

Yoga University
Rue Neuve 1, 2613 Villeret
www.yoga-university.ch

KOSTEN

Fr. 450.– für Kurs, Kost und
Logis (Aufpreise: EZ Fr. 30.–,
eigenes Bad Fr. 75.–)

MEHR INFOS UND ANMELDUNG

Erika Fraga
079 819 90 04
anmeldung@winterade.ch

PROGRAMM

DONNERSTAG, 30. APRIL 2020

18.00 – 21.30 Begrüssung, Imbiss
und Eröffnung

FREITAG, 1. MAI 2020

07.30 – 10.00 Meditation und Yoga
10.00 – 12.00 Reichhaltiges Frühstück
12.00 – 14.00 Yoga Philosophie
15.00 – 17.30 Ayurveda- und Detox-Yoga
18.00 – 20.00 Abendessen
20.00 – 21.00 Yoga Nidra

SAMSTAG, 2. MAI 2020

07.30 – 10.00 Meditation und Yoga
10.00 – 12.00 Reichhaltiges Frühstück
12.00 – 14.00 Natur erleben mit Yoga
im Freien
15.00 – 17.30 Energie mit Pranayama
18.00 – 20.00 Abendessen
20.00 – 21.00 Einführung Mantra

SONNTAG, 3. MAI 2020

07.30 – 10.00 Meditation und Yoga
10.00 – 12.00 Reichhaltiges Frühstück
12.00 – 15.00 Yogische Tips zum Loslassen,
Energietanken und Erblühen
im Alltag

TEAM

von hinten links: Erika Kunfermann,
Christoph Heidelberger
von vorne links: Erika Fraga, Martine Barro

