Yoga- und Ayurveda Seminar zur Vertiefung Deiner Yoga-Praxis

Leitung: Susann Rittner

von Donnerstag, 27.05.2027 (abends)
bis
Sonntag, den 30.05.2027 (mittags)

im Hotel Kranzbichlhof

(nähe Salzburg)

www.kranzbichlhof.net






Ich möchte Dich ganz herzlich zu einem Yoga und Ayurveda-Seminar an einem wunderschönen Ort inmitten der Natur einladen.

Das Angebot beinhaltet:

- Yoga und Ayurveda Unterricht unter Leitung von Susann Rittner
- 3 Übernachtungen im Hotel Kranzbichlhof
- 3 x Frühstücks-Buffet, 3 x Mittagessen, 3 x Abendessen
- Wasser während des Seminars
- Saunanutzung
- Nutzung des hoteleigenen Naturschwimmteichs und des 13.000 qm großen Parks

Preise die o.g. Leistungen (Übernachtungen und Verpflegung):
177,00 € p. Nacht im Einzelzimmer
und 143,00 € p. Nacht im
Doppelzimmer
Seminargebühr:
250,00 € für 4 Tage

Anmeldung bitte schriftlich per E-Mail bis zum 28.02.2027
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Inhalte zu Yoga und Ayurveda:
In diesem Seminar kannst Du abseits vom Alltag und inmitten eines wunderschönen Ortes in der Natur Yoga praktizieren, Ayurvedisches Essen genießen und Dir Zeit für Dich und Deine eigene Natur (Prakriti) nehmen.
Themen im Yoga werden Brustkorb mit Rippen und inneren Organen sowie die Bewegungen im Becken sein. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen und je nach Lernfortschritt Schulterstand oder Kopfstand oder die entsprechenden Vorbereitungs-Übungen. Auf Wunsch findet eine kleinere Yoga-Einheit vor dem Frühstück statt.
Weitere Inhalte zum Seminar kommen aus der Ayurveda-Lehre, die wesentliches und wichtiges Wissen zur Erhaltung und Verbesserung

unserer Gesundheit kennt, die wir in unseren Alltag mit einbeziehen können, in Bezug auf Verhalten, Ernährung, Verdauung, Schlaf, etc.

Zu allen Fragen, auch zu Fahrgemeinschaften sprecht mich gerne an.

Ich freue mich auf diese Seminartage mit Dir!

Susann Rittner

YOGA FORUM NÜRNBERG

Yoga Forum Nürnberg
Fenitzerstraße 27
90489 Nürnberg
Telefon: 0173 - 99 70807
E-Mail: info@yogaforum-nbg.de
www.yogaforum-nbg.de