

# Yogawochenende im Bergischen 12. – 14. Mai 2023

Am diesem Wochenende darfst Du Deine Seele baumeln lassen, um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Unterschiedliche Yogapraxen mal kraftvoll, fließend, entspannend oder innenhaltend, begleiten Dich dabei.

Das wundervolle Seminarhaus „Findhof“ im Bergischen wird Dein Ort der Entspannung und Dein Kraftort sein.

Egal ob Dich Yoga schon länger auf Deinem Lebensweg begleitet, Du ihn für Dich neu entdecken möchtest oder Du nach einer Auszeit vom Alltag suchst. In unserer Runde findest Du Deinen Platz

Ich freue mich, Dich an diesem Wochenende begleiten zu dürfen.

Herzensgrüße Petra ॐ

## Wochenendablauf

Freitag:	bis 16:00 Uhr	individuelle Anreise (eine spätere Anreise ist möglich)
	16:30 Uhr	Begrüßung & 1. Yogapraxis
	18:30 Uhr	Abendessen Büffet
	20:00 Uhr	2. Yogapraxis (sanftes Yoga + Kerzen-Meditation)
Samstag:	7:30 Uhr	3. Yogapraxis (sanftes MorgenYoga, Pranayama + Meditation)
ab	8:00 Uhr	Frühstück vom Büffet
	10:30 Uhr	4. Yogapraxis (FaszienYoga)
	12:30 Uhr	Mittagessen
	16:00 Uhr	5. Yogapraxis (YinYoga)
	18:00 Uhr	Abendessen
	20:00 Uhr	6. Yogapraxis (sanftes Yoga + YogaNidra)
Sonntag:	7:30 Uhr	7. Yogapraxis (sanftes MorgenYoga, Pranayama + Meditation)
ab	8:00 Uhr	Frühstück vom Büffet
	10:30 Uhr	8. Yogapraxis („komme in Deine Kraft“) & Ausklang des Wochenendes
ab	12:30 Uhr	individuelle Abreise

(evtl. Änderungen sind möglich)