



## **Ashtanga Yoga meets Yin Yoga Retreat Wochenende am 09.06. bis 10.06.2018**

Verbringe ein Wochenende mit Yoga und ausreichend Zeit für Dich im wunderschönen Hunsrück und genieße die herrliche Krafftase, mitten in der Natur. Du verbringst an diesem Wochenende mit Workout und Tiefenentspannung durch zwei komplementäre Yogaarten, Atemübungen und Klangmeditation. Die Yogapraxis ist für Anfänger, Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

### **Programm**

„Don´t stop moving“ - Du startest mit einer dynamischen Ashtanga Yogaeinheit in den Tag. Egal ob Du Anfänger/in bist oder bereits Vorkenntnisse hast, Stefany wird Dich dabei individuell unterstützen.

Gut gestärkt nach einem vegetarischen Mittagessen in der Romantikmühle, hast Du die Gelegenheit eine Wanderung zu machen und die idyllische Landschaft zu genießen. Oder wenn es Dir lieber nach Beine hochlegen und ganz entspannt ein Buch lesen ist, gibt es dafür auch genügend Zeit. Nach der Ruhepause wird Dich Irene durch eine entspannende, sehr ruhige und meditative Yin Yoga Session führen.

### **Tagesablauf**

#### **Samstag 09.06.2018**

- 9:30 Uhr: Begin / Vorstellungsrunde
- 10:15 – 11:45 Uhr: Ashtanga Yoga, Vorübungen und Atemmeditation
- 12:00 Uhr: Mittagessen
- 13:00 – 14:30 Uhr: individuell zu gestalten ( Wanderung, freie Zeit )
- 14:30 – 16:00 Uhr: Yin Yoga Session
- 16:15 – 17:45 Uhr: Pranayama (Atemkontrolle) und Ashtanga Yoga
- 18:00 Uhr: Abendessen
- 19:30 – 20:15 Uhr: Klangmeditation

#### **Sonntag 10.06. 2018**

- 7:00 – 7:45 Uhr: Lu Jong Yoga (freiwillig)
- 8:00 Uhr: Frühstück
- 9:30 – 10:15 Uhr: Einführung / Vortrag Yogaphilosophie
- 10:30 – 12:00 Uhr: Ashtanga Yoga
- 12:00 Uhr: Mittagessen
- 13:30 – 15:00 Uhr: Yin Yoga / Chakra Meditation
- 15:15 – 15:45 Uhr: Feedback und Abreise



## Lehrerinnen

### Irene Regis

Irene ist Tamilin, südindischer Herkunft und praktiziert Yoga seit 1998. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Yin Yogalehrerin, Tibetischer Heil Yoga (Lu Jong) Lehrerin, Entspannungskursleiterin und Ayurveda Masseurin.

### Stefany Kim

Stefany ist koreanischer Herkunft, Mutter einer 2-jährigen Tochter und praktiziert Ashtanga Yoga seit 2009 in Frankfurt am Main. Sie wurde bei den autorisierten Lehrern Olivia Martinez, Gibran Gonzalez und Andrea Panzer ausgebildet.

## Seminarbeitrag

Dieser beträgt: €180,-

Der Seminarbeitrag versteht sich ohne Übernachtung und Verpflegung.

## Unterkunft und Verpflegung

Nach individuellem Wunsch kannst Du die Übernachtung und Verpflegung direkt über die Romantikmühle Heartlandranch Krummenau / Hunsrück buchen. Die Übernachtungskosten liegen zwischen (je nach Zimmerbelegung), 58€ und 77€ jeweils pro Nacht / Person, inklusive Vollpension. Fon: 06543/8273664. [www.romantikmühle.de](http://www.romantikmühle.de)

## Anmeldung und Storno

Die Anmeldung erfolgt schriftlich. Eine Platzreservierung erfolgt erst nach Eingang der Seminargebühr auf das dann angegebene Konto.

Kostenfreie Stornierung bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich,

bis 22 Tage vor Beginn 20% des Auftrag Werts,

bis 15 Tage vor Beginn 30% des Auftrag Werts,

bis 8 Tage vor Beginn 45% des Auftrag Werts,

bis zum letzten Tag 75% des Auftrag Werts,

ab dem Tag des Veranstaltungsbeginn 90% des Auftrag Werts.

Im Krankheitsfalle kann ein Ersatzteilnehmer genannt werden.

## Anmeldung und Infos

Irene Regis  
Mobil: 01523-1789875  
[www.turiya-yoga.de](http://www.turiya-yoga.de)  
[info@turiya-yoga.de](mailto:info@turiya-yoga.de)

und

Stefany Kim  
Mobil: 0172 3572007  
[stefanykim@yahoo.com](mailto:stefanykim@yahoo.com)  
[www.ashtanga-stefany.de](http://www.ashtanga-stefany.de)