



Yoga & Atem

vom 7. bis 12. 9.2016
in einem idyllischen Haus in der Provence
in le Thor
12 km von Avignon/Südfrankreich

Anreise am Mi 7. 9. Abreise Mo 12. 9.
Anreise mit dem Auto
(Fahrgemeinschaften)

Teilnehmerzahl begrenzt auf 8

Anmeldung:
07641 95 43 100
0172 722 59 68

Silvia-maria@karuna-zentrum.de
www.karuna-zentrum.de

Programm

Von Donnerstag bis Sonntag

7.00 Uhr

Zen-walk & Morgenmeditation

Tee und Nüsse

7.30 Uhr – 10.15 Uhr

Yoga & Atem

10.30 Uhr - üppiger Brunch

Danach relaxen am Pool.

Mittags diverse Ausflüge, wandern
in der wunderschönen Umgebung,
shoppen in Avignon, Besuch von
schönen franz. Märkten und Dörfern.

18.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr

Pranayama und Meditation

Fasziendehnung

"I love di Yoga"- Paarübungen

Wohfühlabend mit Massage und Tanz



Unterkunft und Kosten:

2 EZ € 20 pro Tag/Pers.

3 DZ € 15 pro Tag/Pers.

Seminargebühr für Yoga

€ 190/Pers. € 360 für Paare

Verpflegung für alle 5 Tage € 95/Pers.

Stefan wird uns bekochen, das Gemüse
und sonstige Zutaten werden alle frisch
auf dem Bauernmarkt eingekauft.
Jeder hat einmal einen Tag Küchendienst,
d.h. Helfen beim Schnippeln, Abräumen
und Küche aufräumen.

Bitte mitbringen:

Wanderschuhe,
Badezeug, großes Badetuch,
Massageöl, Tuch,
bequeme Kleidung
Hausschuhe
Bettwäsche und kleine Handtücher sind im
Haus vorhanden..

**Bei Anmeldung bitte 50 € anzahlen
auf Konto:**

Silvia Maria Wunderle
Sparda Bank Freiburg.
Kontonr. 10 44 29 396
BLZ: 600 90 800

Bei kurzfristiger Absage (4 Wo vor Kurs) wird
eine Gebühr von 50% für Zimmer und Kurs
einbehalten, falls keine Ersatzperson gefunden
wird.