



## Yoga & Atem

vom 15. bis 20. 8.2018 in Le Thor,  
in einem idyllischen Haus in der Provence  
12 km von Avignon/Südfrankreich

Anreise am Mi 15.8. Abreise Mo 20. 8.  
Anreise mit dem Auto  
(Fahrgemeinschaften )

Teilnehmerzahl begrenzt auf 8 in DZ

**Anmeldung:**  
07641 95 43 100  
0172 722 59 68

[wunder.sms@gmx.de](mailto:wunder.sms@gmx.de)  
[www.karuna-zentrum.de](http://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 Abendprogramm**

**Pranayama & Meditation**  
**Fasziendehnung & aktive Meditation**  
**Erweckung der Lebenskraft**  
**Energiemassage und Tanz**  
**..Abschlußdinner**



## 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..

**Anmeldung bitte per Mail:**  
**wunder.sms@gmx.de**

**Bitte beachten, Anreise einen Tag vor**  
**Seminarbeginn am 15.8. 2018**

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