



Nach diesem herausfordernden Jahr 2020/21 gönn Dir Zeit für Dich ☺
Für eine Woche inne halten um wieder klarer zu sehen.
Wo geht es hin?
Was ist mein Weg?
Was ist meine Essens ?
Warum bin ich hier?

Erschöpfung entsteht, weil wir uns geistig von unserem Körper entfernen. Wir verlassen die Einheit von Körper und Geist. Unser Alltag verursacht oft Stress, wir packen zu viel in den Tag und nehmen uns keine Zeit zu verarbeiten, zu verdauen. All das führt dazu, dass wir uns immer mehr von uns selber entfernen, vergessen was wir wirklich wirklich wollen. Wo unsere Freunde hingeht. Wir vergessen wofür wir brennen!
Gönn Dir diese intensive Auszeit für Dich ♥



Was erwartet Dich?



Gesunde hochwertige ayurvedische Ernährung, Medienfasten, Yoga, Ruhe, Meditation, Stille, Spaziergänge, Natur, schöne Gespräche, nette Menschen, Gleichgesinnte, lesen, Seele baumeln lassen, Frieden finden, die Gedanken zur Ruhe bringen, Körperwahrnehmung fördern, Dich ganz mit Dir verbinden, Entspannung, aktive Bewegung, Yin & Yang, Thai Yoga, Waldbaden und vieles mehr

Wann findet die Woche statt? August 16.08. - 22.08.2021

Was kostet die Woche für Dich und was ist inklusive?

Seminargebühr + Tee, Kaffee, Obst und Nüsse : **360 €**

Seminargebühr : Ayurveda Test Auswertung und Tipps für den Alltag,
Yoga, Meditation, Entspannung, ayurvedische Rituale, geführte Wanderung,
Betreuung von zwei Yogalehrern (Chitra & Ekadanta).

Exklusiv Übernachtung & ayurvedische Vollpension. Buchbar über die
Ganeshas Yoga Welt ☺



Wo findet die Woche statt?

Im Haus Abrahm in der Eifel, ca. 80 Km von Kerpen

In der Dreesbach 24, 53940 Hellenthal

ÜN + VP (ayurvedische Biokost) pro Tag im DZ 89 € / EZ 99 €

Weitere Infos zum Haus : <https://www.abrahm.de>

Anmeldung

per eMail : ganeshas-yoga-welt@web.de oder über die Homepage

www.ganeshas-yoga-welt.de

Fragen gerne an Chitra ♥