

Tu dir Gutes. Bring dich nach Hause. Yoga-Intensiv-Woche.

In der Zeit vom 20.10. – 27.10.2019 kannst du deinem Körper Gutes tun, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!

Eine Woche nur mit dir selbst! Dich spüren, dich genießen, mit anderen Menschen in Kontakt kommen oder nicht.

So wie du es möchtest. *Wunderbar!*

Dein höchstes Gut ist deine Gesundheit.

Tanke dich in dieser Yoga-Woche wieder auf, indem du dir Gutes tust.

Höre auf zu funktionieren und nehme Platz in dir.

Lass dich atmen, lass dich zur Ruhe kommen, lass dich ankommen in dir.

So sieht dein *Seele-baumeln-Tag* aus:

- 8.00 Pranayama, Meditation & Yoga,
- 10.00 Uhr Frühstück
- 11.00 - 17.00 Uhr ist deine freie Wohlfühlzeit
- 17.00 Yoga, Tiefenentspannung & Meditation
- 19.00 Abendessen
- Eine Flusswanderung, ein Ausflug zum Stand oder nach Malaga wird gegen Entgelt von der CASA ebenfalls angeboten. Änderungen sind möglich.

Am An- und Abreisetag findet kein Yoga statt.

Dienstag und Donnerstag werden wir uns nach der Yogastunde Gutes tun, indem wir uns die Hände, den Nacken oder die Füße nach dem Frühstück massieren.

Seminargebühr: 300,-€

Zimmerpreis: DZ 650 Euro pro Person

Einzelzimmeraufpreis pro Person: 105 Euro oder 145 Euro für ein größeres EZ

Falls du eine Frage zum vegan/vegetarischen wunderbaren, leckeren Essen hast, gibt dir die Homepage der CASA Auskunft. Das Essen und die Getränke Kaffee, Tee, Wasser, Bier, Wein sind im Preis enthalten. Die CASA EL MORISCO organisiert sonntags fünf Gratistransfers. Die Zeiten und den Treffpunkt findest du unter <https://www.casaelmorisco.com/anreise-2>

Bitte denke über eine Reiserücktrittsversicherung nach und schau dir die Stornogebühren auf der Seite <https://www.casaelmorisco.com/leistungundpreise> an

Deine Anmeldung und noch offen gebliebene Fragen kannst du gerne an meine Mail senden:

heike.fischer@muenster.de oder du rufst mich an: ☎ 0176/39 38 68 49

Schau dich gerne auf meiner Homepage um

www.gesundheitsberatung-heike-fischer.de

Bitte bringe Hatha-Yoga-Erfahrungen mit.

Ich freu mich auf dich!



Heike