

Yoga-Auffahrtswoche

mit **Carla Felber**

und **Marisa Nussbaumer**

für Lotos-Klasse inkl. Erarbeitung der Asana-Liste YCH

Ort

Am Südhang im Schwarzwald (930m),
nur 20km von der CH-Grenze;

Seminarhaus Hollerbühl
Schmalenberg 20, D-79875 Dachsberg

Leitung

Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU,
Ausbildungsleiterin Lotos

Marisa Nussbaumer, dipl. Yogalehrerin
YCH/EYU, Zertf. MBSR-Lehrerin

Dauer

Dienstag 28. Mai. – Sonntag 2. Juni 2019

Zielpublikum

Diese Woche ist in erster Linie für Aus-
bildungsteilnehmerInnen bestimmt. Freie
Plätze stehen aber auch für Ehemalige und
Interessierte offen.

Max. 26 Teilnehmende

Kosten Yoga-Ferien

Für Interessierte, Ehemalige

Yoga-Woche: CHF 500.-
(StammkundInnen CHF 450.-)

Kosten Freie KandidatInnen YCH

Yoga & Erarbeiten Asana-Liste YCH:
CHF 650.-

WB-Bestätigung

Yoga-Woche, 28h

Übernachtung / Kost & Logis

Im Seminarhaus oder in nahe gelegenen
Unterkünften. Je nach Zimmer im Rahmen
ab 62 bis 90 Euro pro Tag.

Info & Anmeldung bis 29. März 2019 an

sekretariat@lotosyoga.ch,
Tel. 061 271 40 86



Program Hatha-Yoga (Yoga-Woche)

Wir beginnen mit einer Meditation (inkl. konzentriertes Gehen und Gayatri-Mantra) und werden anschliessend auf das Tagesprogramm abgestimmte Asanas praktizieren.

Die lange Pause zwischen Frühstück und Nachmittagspraxis erlaubt es, von den wunderbaren Wandermöglichkeiten der Region zu profitieren.

Kursprogramm Erarbeiten der Asana-Liste YCH

Nach dem Frühstück bis zur Mittagspause und am Nachmittag findet jeweils ein intensiver Theorieblock statt.

Damit wir in dieser Woche die Asana-Kenntnisse vertiefen können, ist es wichtig, dass sich die Teilnehmenden bereits zuhause auf eine Asana-Gruppe vorbereiten und ihre Unterlagen und den Asana-Ordner mitbringen.

Alle

Vor dem Nachtessen Pranayama für alle. Den Abend be-
schliessen wir mit einer gemeinsamen Meditation

Mitzubringen

Asana-Ordner, Yogamatte, leichte Decke, ev. Sitzkissen,
warme Kleidung, Wanderschuhe, Badesachen, Regenschutz.