



THERESA KLESPEL
YOGA & COACHING

GRUPPEN- UND EINZELUNTERRICHT
YOGA IN DER ARBEIT
SEMINARE

***Yoga Wochenendseminar „Stille als Ausrichtung“
30. August bis 1. September 2024
Seminarhof Schleglberg / Rottenbach***



An diesem Wochenende tauchen wir in eine Yogapraxis ein, die Blockaden und Spannungen aller Art löst. Wir arbeiten mit Tönen, Mantra und Pranayama. Deine seelischen und mentalen Bewegungen (vrittis) kommen zur Ruhe. Zunehmend kannst Du innere Stille berühren, welche die Quelle für Klarheit ist: Was sind Deine Bedürfnisse? Was ist Dir im Leben wirklich wichtig? Wer bist Du? Wie ist Deine Ausrichtung?

Der Seminarhof Schleglberg ist ein wunderbarer Ort, die hochwertige Verpflegung (vegetarische Vollwertkost, auf Wunsch vegan und teilweise aus eigenem Anbau!), die Menschen – es ist einfach von Grund auf alles so, dass man sich pudelwohl fühlen kann und das Verweilen in der inneren Stille zum wahren Genuß wird.

Seminarkosten: 260 € + ca 15 € Beteiligung an Seminarraumkosten



THERESA KLESPEL
YOGA & COACHING

GRUPPEN- UND EINZELUNTERRICHT
YOGA IN DER ARBEIT
SEMINARE

Ablauf des Seminars

FR	ab 15:30	Anreise
	16:30 - 18.00 Uhr	Einstimmung und Yogapraxis
		Abendessen
	19:15 - 20:30 Uhr	Bewegungspraxis, Tiefenentspannung, Meditation
SA	08:00 - 08:50 Uhr	Morgenyoga
		Frühstück
	10:00 - 13:00 Uhr	Yogapraxis mit Philosophie-Inputs
		Mittagessen
		Mittagspause - Zeit für Ruhen, Spazieren gehen oder Sauna
	16:30 - 18:00 Uhr	Gehmeditation im Freien – Yoga und Tiefenentspannung (prana vidya)
		Abendessen
	19:15 - 20:30 Uhr	Fragen, Mantra, Meditation
SO	08:00 - 08:50 Uhr	Morgenyoga
		Frühstück
	10:00 - 13:00 Uhr	Yogapraxis mit Philosophie-Inputs und Entspannung, Abschluss
	13:00 Uhr	Ende mit Mittagessen

Übernachtung inkl. Verpflegung im Seminarhof Schleglberg:

** im Einzelzimmer inkl. Verpflegung (beginnend mit Abendessen am Anreisetag und abschließend mit Mittagessen am Abreisetag) € 196,- zzgl. €2,40 Ortstaxe pro Person und Nacht*

** im Doppelzimmer inkl. Verpflegung (beginnend mit Abendessen am Anreisetag und abschließend mit Mittagessen am Abreisetag) € 174,- zzgl. €2,40 Ortstaxe pro Person und Nacht*

Anmeldung:

Schriftliche Anmeldung mit Zimmerwünschen per E-Mail bis 30. April 2024
Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte EUR 130,- überweisen. Die



THERESA KLESPE
YOGA & COACHING

GRUPPEN- UND EINZELUNTERRICHT
YOGA IN DER ARBEIT
SEMINARE

Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Den Restbetrag dann in bar vor Seminarbeginn.

Rücktritt und Stornierungsgebühr für Seminargebühren:

Die Seminargebühr ist auch bei Rücktritt fällig, außer es wird eine Ersatzperson gestellt. Auch bei späterer Anreise oder früherer Abreise ist die gesamte Seminargebühr zu begleichen.

Für die Zimmerreservierung gelten separat die Stornobedingungen des Seminarhofs (ab 3 Monate vorher 20% und ab 1 Monat vorher 40% Storno)!

Denkt an eine Reiserücktrittsversicherung!

Anschrift des Seminarhof Schleglberg:

Holzhauseln 12 / 4681 Rottenbach / Austria

Tel: +43 (0)664 / 54 180 32

E-Mail: office@seminarhof-schleglberg.at

*Gerne bin ich bei der Bildung von **Fahrgemeinschaften** behilflich.*

*Ich freue mich auf diese gemeinsame **Yoga-Zeit mit Dir!***

