



JOY

AUSZEIT IM DEZEMBER

Yogawochenende im
Landguet Ried

AUSZEIT IM DEZEMBER Yogawochenende im Landguet Ried

Der Dezember lädt dich ein bei dir zu sein und in die Ruhe einzutauchen. Das Wochenende im Landguet Ried ist ganz bewusst mit viel Stille, Einkehr und Schweigen, entspannenden Sequenzen, Meditation und wärmendem Licht gestaltet! Du lässt Altes gehen und Neues kommen. Ergänzend zu den Yogastunden hast du Zeit zum Lesen, Spazieren und zu Sein!

ORT LANDGUET RIED

DATUM 13.-15. DEZEMBER 2024

KOSTEN

YOGA inkl. kleiner Überraschung 390.-

ÜBERNACHTUNG/VERPFLEGUNG

Vollpension ab 88.- pro Nacht

Zimmerreservation direkt über das Landguet Ried bis am 20. November 2024. Weitere Informationen unter folgendem Link: landguet.ch/de/unterkunft

INFOS & ANMELDUNG

Wir beginnen am 13. Dezember um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 15. Dezember beenden wir nach dem gemeinsamen Mittagessen die Auszeit. Nach deiner Anmeldung an info@yogajoy.ch erhältst du eine Bestätigung und eine Einladung mit den weiteren Informationen. Deine Anmeldung ist verbindlich.

PROGRAMM

FREITAG

17.00 Ankommen, Begrüssung, Informationen
18.00 Abendessen
19.30 – 21.00 Ruhige Abendpraxis
Schweigen

SAMSTAG

07.00 – 07.45 Stille, Pranayama, Meditation
08.00 Kleine Verpflegung in Stille: Kaffee, Tee, Nüsse, getrocknete und frische Früchte
09.00 – 11.00 Yogapraxis
12.00 Mittagessen
Nachmittag zur freien Verfügung
17.00 – 18.30 Ruhige Abendpraxis
18.45 Abendessen
20.15 – 21.00 Pranayama, Meditation
Schweigen

SONNTAG

7.00 – 7.45 Stille, Pranayama, Meditation
08.00 Kleine Verpflegung in Stille: Kaffee, Tee, Nüsse, getrocknete und frische Früchte
9.00 – 11.00 Yogapraxis
12.00 Mittagessen

Ich freue mich auf dich!
JOY KRIPPENDORF