

yoga und meditation



seminargebühr:

pro person 333 €
inklusive doppelzimmer und halbpension

unterkunft im einzel- oder doppelzimmer
einzelzimmerzuschlag: 25 €/nacht

seminaranmeldung:

bitte bis spätestens 25. august 2012
an angelika piper - 23743 grömitz
yoga-vorkenntnisse sind erwünscht
weitere informationen erhalten sie mit
der anmeldebestätigung, ebenso die
wegbeschreibung.

mindestteilnehmer: 12 personen

rücktritt bis 25. august 2012 möglich
die seminargebühr ist auf das konto von
angelika piper - blz 213 522 40 -
kto.-nr. 156 013 799 zu überweisen.

angelika piper
yogalehrerin

langjährige yogaerfahrung
eigenes yogastudio
in grömitz an der ostsee

königsberger allee 9
23743 grömitz

tel.: 04562 - 84 03 / 0160-97868487
fax: 04562 - 25 71 13
email: angelikapiper@t-online.de
www.yoga-groemitz.de

gerda maria roth
heilpraktikerin

20 jahre erfahrung in:
aura- und chakrenarbeit
klassischer homöopathie
astrologie + astromedizin
körper- und craniosacralarbeit
langjährige seminar- und
ausbildungstätigkeit
supervision und coaching

kornhof 27
23743 grömitz-lenste

04366-75 90 12 / 0179-925 98 27
email: gmroth@arcor.de
www.beyondlimitations.de

y o g a & meditation

aktive entspannung genießen
gelassene ruhe finden

vitalia spa in bad segeberg
16. - 18. november 2012

seminarleitung:

angelika piper
yogalehrerin und

gerda maria roth
heilpraktikerin

eine auszeit ist erholsam
für körper und seele!

angelika piper und gerda maria roth
laden dich wieder herzlich ein
auf eine entdeckungsreise durch
körper und geist.
ein wochenende zum entspannen
und kraft schöpfen
in wunderschöner umgebung.
direkt am segeberger see, eingebettet
in eine einmalige naturidylle und
dennoch zentral gelegen,
liegt das VITALIA seehotel
(www.vitaliaseehotel.de).

ideal für uns zum wohlfühlen und genießen



wir tanken energie beim

y o g a

"den körper bewegen während die seele ausruht"
klassische yoga-übungen
pranayama (atemübungen)
meditation
tiefenentspannung

und in der

c h a k r e n - m e d i t a t i o n

"der seele raum und zeit geben"
unsere energieströme harmonisieren
unsere gedanken beruhigen
stress abbauen und entspannen
innere klarheit finden

wir haben viel zeit für uns:

schöne spaziergänge/walking um den see,
bummeln, die altstadt von bad segeberg
erkunden...

die seele baumeln lassen im wellness- und
beautyresort (steht uns ab freitag 10 uhr
zur verfügung - anwendungen bitte
gesondert buchen).

du kehrst vital und unbeschwert,
ausgeglichen und mit einem gefühl von
leichtigkeit und lebensfreude in
deinen alltag zurück.

seminarzeiten:

anreise ab freitag 10 uhr (spa-bereich)
die zimmer stehen ab 14 uhr zur verfügung
beginn freitag 11. november um 17 uhr
abendyoga und meditation
19:30 uhr abendessen - danach
freie wahl: bar, kaminzimmer, spa, ...
samstag 7:45 - 8:45 uhr yoga
9 uhr frühstück
10:30 - 11:45 uhr chakrenmeditation
mittagspause
16 - 17:30 yoga - 18 - 18:45 meditation
19:30 abendessen
sonntag 8 - 9 uhr yoga danach frühstück
11 - 11:30 meditation - kleine pause
11:45 - 12:45 uhr yoga
check out bis 11 uhr
sonntag spa-bereich ganzer tag nutzbar