

Soulful Yin Yoga Weekend by Freerebel

Dieses Wochenende eignet sich für alle die Yin Yoga lieben oder es kennen lernen möchten.

Mit dem Fokus der Emotionsarbeit gehen wir durch alle Yin Yoga Positionen. Du lernst verschiedene Varianten kennen.

Die eigentliche Arbeit an diesem Wochenende wird deine eigene Auseinandersetzung mit den Themen Angst, Sorge, Wut, Traurigkeit, Frustration, Trauer sein. Und natürlich auch mit allen Emotionen, die auf der Gegenseite stehen: Freude, Freiheit, Leichtigkeit, Mut und Kraft.

Achtsam und in einem geschützten Rahmen widmest du dich deinem Körper und deinen Emotionen.

Wir werden fein bekocht und haben Zeit für Spaziergänge, Meditationen und ein Klangbad.

Ziel ist es, dass du befreit, gestärkt und entspannt wieder nachhause gehst.

Das Weekend eignet sich für alle die Lust auf eine vertiefte Yin Yoga Praxis mit dem Fokus auf die Emotionsarbeit.

Datum und Ort:

Freitag den 6. bis Sonntag den 8. Mai 2022 im Hotel Shima in Davos Dorf.

Die Zimmer sind ab 13h bezugsbereit.

Anreise:

Die Anreise findet individuell statt. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Zug bis Davos Dorf und mit Bus ins Hotel Shima.

Seminarkosten:

CHF 360

Übernachtung:

Bitte buche direkt beim Hotel Shima, Dischmastr. 63, 7260 Davos Dorf, Tel. 081 410 12 00, info@shima-davos.ch. Bitte kommuniziere mit Ruth und sag ihr, dass du diesen Kurs gebucht hast.

Es gibt Einzel-, Doppel- und 3-4 Bettzimmer. Natürlich kannst du auch andere Menschen mitbringen, die das Seminar nicht besuchen.

Essen:

Das Seminar kann auch extern gebucht werden. Zu den Seminarkosten kommt eine Essenspauschale von CHF 50 dazu. Die Essen sind Bestandteil vom Seminar.

Ablauf (provisorisch)

Start am 6. Mai 2022 zum gemeinsamen Abendessen. Treffen um 17.30h im Seminarraum.

Freitag 18h Abendessen im Jurtenbistro 20h – 21h Abendmeditation in der Jurte

Samstag 8h Morgenmeditation in der Jurte 10h Brunch im Jurtenbistro 11h – 13h Yin Yoga und Emotionsarbeit im Seminarraum 13h – 15h freie Zeit für Siesta oder Spaziergang 15h Kaffee und Kuchen im Jurtenbistro 15.30 – 17.30h Yin Yoga und Emotionsarbeit im Seminarraum 18h Abendessen 20h – 21h Abendmeditation in der Jurte

Sonntag 8h Morgenmeditation in der Jurte 10h Brunch im Jurtenbistro anschliessend Yin Yoga und Emotionsarbeit im Seminarraum 16h Ende des Seminars. Individuelle Heimreise

Rücktrittsbestimmungen:

1. Bis 3 Monaten (90 Tage) vor dem Weekend ist die Abmeldung kostenlos. Es wird eine Administrations-Gebühr von CHF 80 erhoben.
2. Bei späteren Abmeldungen bis 1 Monat vor Ausbildungsbeginn, werden 50% des gesamten Seminarbetrags fällig.
3. Bei Abmeldungen 30 Tage vor und während des Seminars, wird kein Anteil zurückerstattet.

Bitte schau, dass du eine Reiseversicherung hast, mit der bei Krankheit dir die Kosten rückerstattet werden.

Verbindliche Anmeldung für das

Soulful Yin Yoga Weekend von Freerebel vom 6. - 8. Mai 2022

Name und Vorname:

Adresse:

Geburtsdatum:

Telefonnummer:

Email:

Wunsch auf Mitfahrgelegenheit:

Ort und Datum: Unterschrift:

Bitte sende diese Seite an:

info@freerebel.ch oder Jeanine Fuhlrott, Spenglerweg 17, 8400 Winterthur