

Tantra-Yoga 2 -Intensiv-Woche

Beginn: Sonntag, 31.07.2016 um 8.30 Uhr

Ende: Freitag, 05.08.2016 gegen 16 Uhr

Kursleitung: Susanne Ohneis

Kursort: Langhaid 2, 93354 Siegenburg

Kursgebür: 500,- €

Die Inhalte dieser Woche, in Theorie und Praxis:

- Weitere Asanas
- Meditation
- Pranayamas

Tagesablauf:

8.30 Uhr - 11.30 Uhr Übungspraxis mit Theorie

11.30 Uhr – 15 Uhr Mittagspause

15.00 Uhr – 18 Uhr Übungspraxis mit Theorie

18.00 Uhr gemeinsames Abendessen, danach ENDE

Vegetarisches/veganes Essen, fast ausschließlich Bio-Qualität (Vormittags-Smoothie, Mittagessen mit Nachtisch, Abendessen. Getränke: Wasser, Apfelsaft, Tee, Kaffee)



Susanne Ohneis

Yogalehrerin RDY/EYA

Langhaid 2 93354 Siegenburg

☎ 0171/ 820 17 14 📞 09444/ 981460 www.yogalust.de