

# Yoga Retreat in Ribeauvillé/Elsass

am 25 - 27. Oktober 2019

Der SEMINARRAUM für Tagungen und Workshops ist in Ribeauvillé an der Elsässischen Weinstraße beheimatet. [www.seminar-werkstatt.net](http://www.seminar-werkstatt.net)

„Retreat“ – das bedeutet Rückzug, Einkehr, Durchatmen. Es gibt Zeiten, da braucht es Kilometer, um den dringend benötigten Abstand zwischen uns und unsere Verpflichtungen zu bringen. Allein diese Distanz und die bewusste Pause vom Alltag sind bereits Schritte auf dem Weg zur Neuausrichtung. Dabei gehen wir nicht allein, sondern schöpfen Klarheit und Ruhe aus Yoga- und Meditationseinheiten in einer Gruppe Gleichgesinnter. Dazu wird auch eine gemeinsame Wanderung durch die Weinberge angeboten und gemeinsame Mahlzeiten, um auch in der Gruppe anzukommen.

Das Yoga-Retreat in Ribeauvillé ist die Chance, bei dir anzukommen. Den eigenen Körper wieder oder auch ganz neu zu erfahren. Die Aufmerksamkeit auf die eigenen Bedürfnisse zu richten.

**Voraussetzungen:** Interesse und Neugierde für Yoga

**Teilnehmerzahl:** max.10 Personen

**Seminarleiterin:** Sabine Hommen, Yoga-Lehrerin: Hatha-Yoga und Yin-Yoga, Diplom Sportlehrerin

**Kosten:** 200 € inkl. Seminargebühr, Frühstück und Mittagessen, Wasser und Tee; dazu kommen die Kosten für die Unterkunft (je nachdem ob Gästehaus oder Hotel)

## Ablaufplan

Anreise bis 16 Uhr

17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Ankommens -Yoga

19.30Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag:

7.30 Uhr Pranayama, Bewegungsrunde und Meditation

9.00 Uhr gemeinsames Frühstück

10.00 Uhr Möglichkeit zur Erkundung der Stadt

12.00 Uhr Yin Yoga

14.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr gemeinsame Wanderung

17.00 Uhr Freizeit oder Yoga Nidra von 17.30 bis 18.30 Uhr

19.30 Uhr Abendessen individuell oder gemeinsam in einem Restaurant

Sonntag:

7.30 Uhr Pranayama, Bewegungsrunde und Meditation

9.00 Uhr gemeinsames Frühstück

10.00 Uhr Freizeit

12.00 Uhr Yoga

14.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Abreise

