

Yogawochenende



im Kloster

**Buddhas Weg, Odenwald
17. -18. März 2012**

Loslassen und wohlfühlen

**Dem Stress des Alltags entkommen.
Zur Ruhe kommen, neue Energien
tanken und den Alltag vergessen.**

**Unter diesem Motto steht ein
wunderbares Yoga Wochenende in
einer herrlichen „Yoga“-Umgebung im
Odenwald. Intensive Yogapraxis und
die Ruhe ergänzen sich
zu einem Ganzen.**

**Die Atmosphäre des Klosters bietet den
Rahmen zum Ankommen**

Buddhas Weg

**Zentrum für Körper, Geist und Seele
Außerhalb 5, 69483 Siedelsbrunn Odenwald**

Yoga

ist eine mehr als 3000 Jahre alte indische Wissenschaft, die zum Ziel hat, Körper und Geist gleichzeitig zu trainieren und zu fördern. Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) sowie Konzentrations- und Meditationsübungen bringen Körper, Geist und Seele miteinander in Harmonie.

Neben den Asanas werden Atem- und Entspannungsübungen praktiziert.

Seminarleitung



Thoai Huong

praktiziert seit mehr als 10 Jahren Yoga. Nach ihrer Ausbildung wurde sie eine diplomierte und registrierte Yogalehrerin, u.a. bei der internationale anerkannten Yoga Alliance mit den Zertifikaten RYT 200 (Registered Yogalehrer auf dem 200h Level), RYT 500 (Registered Yogalehrer auf dem 500h Level) und E-RYT 200 (Experienced Registered Yogalehrer auf dem 200h Level) Neben dieser Ausbildung hat sie mit weltweit bekannten Yogalehrern wie Bryan Kest, Patrick Broome, Desiree Rumbaugh, Rusty Wells, Ronald Steiner, Lalla und Vilas und anderen nicht nur in Deutschland praktiziert. Thoai Huong unterrichtet Hatha-, Ashtanga- und Power Vinyasa Yoga. Referenz Registered Yoga Teachers (RYTs): www.yogaalliance.org.



Das Gästehaus von Buddhas Weg

hat eine Kapazität von derzeit 50 Zimmern, die dazu einladen, einmal völlig abseits vom täglichen Stress zu verschlafen und wieder bei sich anzukommen.

Das Zentrum Buddhas Weg ist ein Ort der Begegnung, wo wir alle zusammen kommen, und gemeinsam wachsen und füreinander da sein können. (Thich Thien Son)

Es ist nicht notwendig, dem Buddhismus zugewandt oder gar überzeugter Buddhist zu sein, um in unserem Einod eine erholsame Zeit zu genießen.

www.buddhasweg.eu





Leistungen & Preise

Anmeldung bis 26.02.2012 198,- €

Anmeldung bis 04.03.2012 220,- €

Enthält

- Die Yogapraxis (12 Std.)
- Meditation mit Mönchen und Nonnen jeweils eine Stunde früh morgens und spät abends
- Eine Übernachtungen im Doppelzimmer
- Frühstücks-Buffer
- Vegetarisches Mittagsessen
- Vegetarisches Abendessen
- Kaffee, Tee, und Wasser, leichtes Gebäck während der Pausen am Vor-/Nachmittag

Optional bei EZ oder Einzelbelegung im DZ zuzüglich 15,- € pro Nacht.

Alle Angaben pro Person.
Begrenze Teilnehmerzahl

Das Kloster ist auch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Wochenendablauf

Samstag, 17. März 2012

08:00 Uhr	Frühstück (optional)
09:30 – 11:30	Yogapraxis & Meditation
12:00 Uhr	Mittagsessen
14:30 – 17:30	Yogapraxis & Pranayama
18:00 Uhr	Abendessen
20:30 – 22:00	Yogapraxis, Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung

Sonntag, 18. März 2012

05:30 – 06:30	Meditation (optional)
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 – 11:30	Yogapraxis & Meditation
12:00 Uhr	Mittagsessen
14:00 – 17:00	Yogapraxis & Pranayama
17:30 – 18:00	Kaffee/Tee (optional)



Anmeldung und Rücktritt

Bitte melde dich an mit beigefügtem Anmeldeformular per Post oder per E-Mail: info@yoganirodha.de (ausgefülltes Anmeldeformular beigefügt) Solltest du keine Möglichkeit haben, das Anmeldeformular herunterzuladen oder auszudrucken, schicke mit bitte eine Mail mit deiner Postanschrift. Ich schicke das Formular dann umgehend zu. Bei Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular auf dem Postweg bitte an:

Thoai Huong Hoang
Weidigweg 21
64297 Darmstadt

Anmeldung bis spätestens 04. März 2012.

Mit der Anmeldung bitte die gesamten Seminargebühren von 198,- €/220,- € plus ggf. Einzelbelegungszuschlag (15,- €) überweisen an:

Thoai Huong Hoang
Bank: DKB
BLZ: 12030000
Konto: 17913070

mit Angabe des Teilnehmer-Namens

Bei Rücktritt bis zum 29.02.12 werden 45,- € Bearbeitungsgebühr fällig. Danach ist keine Stornierung mit Rückzahlung der Teilnehmergebühren mehr möglich; eine Ersatzteilnehmer/in kann jedoch benannt werden. Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Seminargebühren gültig.