

Yoga Tage auf dem Lindenhof

14. - 16.09.2018



Initiatorinnen & Leitung
Christina Viriam Tej Schweizer
Nicola Tera Gobind Schweizer

Anmeldung & Info
Nicola Tera Gobind
+49 1590 60 30 175
info@yagabond.com

Ort & Anfahrt

Lindenhof, Ausserhalb 28, 64372 Ober-Ramstadt
www.natuerlich-lindenhof.de/kontakt/anfahrt

Vegetarisch/Vegane Verpflegung

Freitag - Abendessen
Samstag - Frühstück, Mittag- und Abendessen
Sonntag - Frühstück

Unterkunft

Übernachtungsmöglichkeiten im eigenen Zelt oder im Seminarraum

Mitbringen

Yoga-Matte, (Sitz-)Kissen, Decke, wetterfeste Kleidung, Tagebuch, Zelt, Schlafsack, Isomatte, Taschenlampe, Wasserfeste Unterlage für draussen, Musikinstrumente und was ihr sonst noch braucht.

Beitrag

Spenden-Empfehlung 54 - 108 Euro nach eigenem Ermessen.

Möchtest du an allen oder einem der Tage teilnehmen?
Kontaktiere uns einfach.

Yoga Tage

auf dem Lindenhof

Vom Denken
zum Fühlen

Verbindung spüren &
Wachstum erleben
mit Kundalini Yoga

Für Erfahrene
und Neugierige

14. - 16.09.2018

in Ober-Ramstadt bei Darmstadt

yagabond.com/gathering



Programm

Freitag, 14.09.

ab 18 Uhr Ankommen, Kennenlernen

Samstag, 15.09.

5 Uhr Aquarian Sadhana (Morgenpraxis)
10 Uhr Kundalini-Yoga-Workshop
15 Uhr Kundalini-Yoga-Workshop
20 Uhr Abendprogramm

Sonntag, 16.09.

5 Uhr Aquarian Sadhana (Morgenpraxis)
10 Uhr Kundalini-Yoga-Workshop
ab 12 Uhr Abfahrt

Du bist eingeladen am ganzen Wochenende oder einzelnen Workshops des Programms teilzunehmen.



Herz öffnen im Miteinander

Unsere Intention und Ziele der Yoga Tage

Gemeinsam

*sein ··· teilen ··· hören ··· inspirieren ··· fühlen ··· halten
erinnern ··· erfahren ··· ermutigen ··· erheben ··· träumen*

Achtsamkeit und Meditation

*Bewusstheit, Vertrauen und Selbstliebe entwickeln.
Sein dürfen, wie du bist und Geborgenheit im Raum erleben.*

Selbstfürsorge praktizieren

*Der inneren Stimme lauschen, lernen zu vertrauen
und danach zu handeln. Bestimmung leben und Bedeutung
erfragen.*

Verbindung und Balance

*Unterschiedliche Ebenen, Qualitäten und Aspekte des
Seins spüren und ausgleichen.*

Womit wir arbeiten

Kundalini Yoga nach der Tradition von Yogi Bhajan:
Praxis (Körperübungen, Meditation, Atemtechniken,
Mantras) und Theorie, Achtsamkeitsübungen,
Heart-Sharing, Gruppenerfahrung, Entspannung
und Stress abbauen, Naturerfahrung uvm.