

Lichtraum

Maruma Mundhaas



Yoga und
ganzheitliche Heilung

„Reif für die Insel“ *Reichenau*

Yoga Ferien

vom 06. Mai bis 10. Mai 2024 im Bodensee



Willkommen-Sein **Verbunden-Sein erleben**

Fünf Tage Yoga und Meditation auf der Insel Reichenau mitten im Bodensee. Einfach eintauchen – ins Wasser, in die Stille der Meditation, in die achtsame Yoga-Übung, in den Fluss des Lebens. Diese Tage laden dich dazu ein, innezuhalten, und die Fülle des Seins einfach zu genießen. Die Ruhe und die Schönheit der Natur, das Versorgt werden mit köstlichem Essen und die tägliche Yoga-Praxis unterstützen dich darin, bei dir selbst anzukommen. Wir werden bei Spaziergängen rund um die Insel die Elemente der Natur erleben und werden uns durch die Chakra-Praxis des Yoga mit den Elementen in uns selbst verbinden. Verbunden-Sein wird natürlich und leicht erfahrbar.

Ich freue mich auf diese besonderen Tage am See mit Euch

Namaste Eure *Maruma*



„Reif für die Insel“ Reichenau

Yoga Ferien vom 06. bis 10. Mai 2024 im Bodensee

Seminarort: Haus Insel Reichenau Markusstr. 15, Insel Reichenau
<https://www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/>

Seminarbeginn: Montag 6.5.24, 18 Uhr mit dem Abendessen
Das Seminar endet am Freitag 10.5.24.nach dem Mittagessen.

Preise:

Für das Yoga-Seminar (ca. 25 UE): **320.-€** Frühbucher bis 28.Februar 24 bezahlen **295.-€** **Für die Unterkunft**, 4 Nächte inklusive vegetarischer Vollverpflegung **465.-€ im EZ** (DZ auf Anfrage)

Die Anreise bitte selbst organisieren.

Diese Tage werden eine gute Mischung aus Yoga-Praxis, Meditation, Genießen der Landschaft, leckerem Essen, Zeit für dich selbst und mit anderen netten Menschen in der Natur des schönen Bodensees.

Die tägliche Yoga-Praxis wird deine Yoga-Erfahrung bereichern und vertiefen. Wir üben Yoga auf achtsame Weise für die eigenen Bedürfnisse und Gegebenheiten. Das Seminar ist sowohl für langjährig Übende als auch für Anfänger*innen geeignet.



Unsere Tage werden so aussehen:

Den Tag beginnen wir mit einer **stillen Meditation**. Nach dem Frühstück haben wir Zeit für **ausgiebig Yoga** (2,5 Std.). Nach dem **leckeren vegetarischen Essen** (Diätwünsche bitte anmelden) gibt es Zeit um die **Seele baumeln** zu **lassen** im Park am See oder bei Spaziergängen rund um die Insel.

An zwei Tagen werden wir nachmittags **Yoga** praktizieren, teils mit Hilfestellungen und auch **Pranayama** üben. Je nach Witterung werden wir uns nach dem köstlichen Abendessen drinnen oder draußen treffen. An einem Nachmittag ist Veranstaltungsfrei und steht offen für deine eigenen Bedürfnisse. An diesem Tag, werden wir dann nachdem Abendessen **Yoga Nidra** zur Tiefenentspannung genießen.

Mitbringen solltet ihr neben euren persönlichen Sachen, auch Badesachen (vielleicht ist der See sogar bereits warm genug zum schwimmen), denn wir haben vom Seminarhaus aus, direkten Zugang zum See! Außerdem pack auch ein Tuch für die Übungsmatte ein, eine Decke zum Zudecken für die Entspannungsphasen, einen Notizblock, Schreibzeug und Offenheit für neue Erfahrungen.





Anmeldung: Yoga- Ferien Reif für die Insel Reichenau vom 06 bis 10. Mai 2024

Vorname / Name

Adresse

Telefon

E-mail

Ich buche ein EZ für 465,- €.

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.

.....
Ort / Datum Unterschrift

Bitte melde dich gleich verbindlich mit der Anzahlung von 100.-€ bei mir an.

Es können maximal 10 Personen teilnehmen und die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Den Restbetrag überweise bitte spätestens zum 30. März 2024 (5 Wochen vor Seminarbeginn.)

Bei Rücktritt (bitte schriftlich):
Bis 01. März 2024 muss leider die Anzahlung einbehalten werden. Bei Rücktritt danach wird der Gesamtbetrag fällig. Falls der Platz von einer/m nachrückenden Teilnehmer*In besetzt werden kann, entfällt diese Stornogebühr.

Absage:
Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, das Seminar bis spätestens 01. April 2024 abzusagen.

Bankverbindung für die Yogaseminar Kosten 320.-€ (Frühbucher 295.-€)
Maruma Mundhaas IBAN: DE05 6809 0000 0007 3116 05 BIC: GENODE61FR1
Volksbank Freiburg mit dem Vermerk „Yogaseminar 24“

Kosten für die Unterkunft und Verpflegung bitte auch auf o.g. Konto jedoch gesondert überweisen, mit dem Vermerk "Unterbringung Reif für die Insel".

Vielen Dank.