

# *Yogazyt* *im Herbst*

Mi 9. bis So 13. Okt. 2024

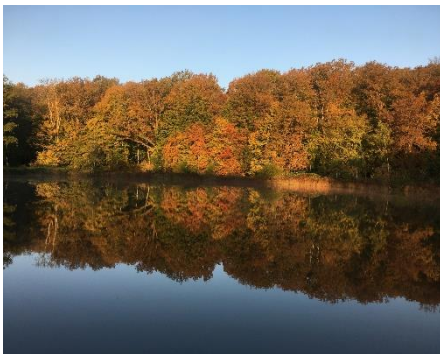


***Eine Zeit zum Entspannen... loslassen...  
ins Gleichgewicht finden und neue Energie tanken.***

# Das erwartet dich



Mit oder ohne  
Yogaerfahrung –  
bist du herzlichst  
dazu eingeladen.



## Eine vertiefte Yoga-Zeit zum Entspannen, Loslassen, ins Gleichgewicht finden und neue Energie tanken mit...

- Stille in der Meditation
- Freude im Herzen wecken und sich mit der kosmischen Energie verbinden beim Mantra singen
- Innere Kräfte entwickeln mit Yoga-Körperübungen
- Erhöhen der Lebens Energie mit Atemübungen
- Tiefenentspannung mit Yoga-Nidra
- Gruppengrösse 10 Personen

...um mit Lebensfreude ganz im Hier und Jetzt zu SEIN!

### Anreise - Rückreise

individuell mit PW  
Fahrgemeinschaften  
Fahrzeit ca. 2.5 Std.

Mittwoch Ankunft

17.00 Uhr

Sonntag Abreise

13.00 Uhr

### Tagesablauf

6.30 - 9.00 Yoga am Morgen  
Meditation-Mantras-Asanas-Pranayama-Entspannung

10.00 ausgiebiges Frühstück

16.00 - 17.30 Yoga am Nachmittag  
Asanas-Pranayama-Entspannung/Zeit für indiv. Unterstützung

18.00 Nachtessen

20.30 - 21.30 Entspannung

### Ort

**Fernab vom Trubel, inmitten Natur pur** der Haute-Saône F, umgeben von Wald, Seen und Wiesen steht unberührt das Haus und Fischerhüsli am Etang Rompu.

**Der heimelige Rückzugsort ist ideal für unsere Yogazyt.** Es ist ein offenes Haus mit viel Platz, wo du in kurzer Zeit zur Ruhe kommst. Es gibt dir innen wie aussen Privatsphäre, wenn du sie brauchst und Gemeinschaft, wenn du sie suchst.

**Essen werden wir vegetarisch.** Lisa und Luzia werden abwechslungsreiche, frische und saisonale Gerichte kochen.

**Kosten** Fr. 680.--

Beinhaltet: 4 Übernachtungen im DZ, alle Mahlzeiten, Getränke und Zwischenverpflegungen, alle Lektionen, vielseitiges Angebot.

### Informationen und Anmeldung

Luzia Buchmann, luzia@buchmannag.ch, N 079 566 16 82

Lisa Birrer, lisa.birrer@quickline.ch, N 076 525 31 86



Mit Daniela Zurkirchen

Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

www.yoga-sempachersee.ch

...wir laden ein- tief einzutauchen um ganz bei sich anzukommen.