

Zum Frühlingsanfang Achtsamkeit entwickeln
als Grundlage für Innere Ruhe und Glück
in den wunderschönen, lichtdurchfluteten Räumen des Herrenhauses in Libnow

YOGA & ACHTSAMKEIT

11. BIS 13. MÄRZ 2016

SEMINARABLAUF:

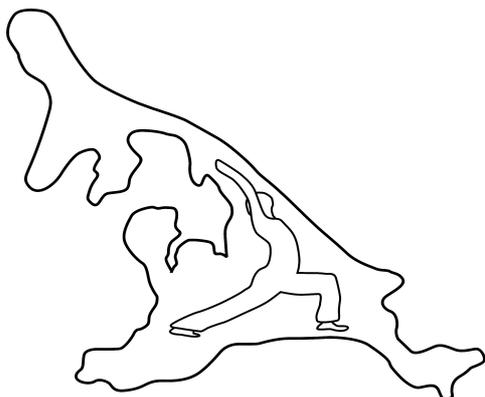
Freitag	16 Uhr Ankomm-Yogastunde 18 Uhr Abendessen – vegetarisch/vegan 20 Uhr Seminarbeginn mit Meditation und Begrüßung
Samstag	7 Uhr Meditation, Lesung 8 Uhr Yogastunde 10 Uhr Brunch – vegetarisch/vegan 14 Uhr Yoga individuell (nach Bedarf) 16 Uhr Yogastunde 18 Uhr Abendessen – vegetarisch/vegan 20 Uhr Meditation, Vortrag
Sonntag	7 Uhr Meditation, Lesung 8 Uhr Yogastunde 10 Uhr Brunch – vegetarisch/vegan

KOSTEN:

Zimmerkategorie ab 66.-€ zuzüglich 50.-€ Verpflegung
Für den Yogakurs 120.-€ Der Kurs entspricht den Präventionsrichtlinien und ist nach
Rücksprache mit der Krankenkasse zuschussfähig.

ANMELDUNG:

direkte Buchung des Zimmers unter www.herrenhaus-libnow.de mit Hinweis
auf die Kursteilnahme, die Kosten für den Yogakurs sind vor Ort bar zu zahlen.
Teilnahme auch ohne Übernachtung, aber mit Mahlzeiten möglich (170.-€),
Anmeldung dafür bei Claudia Lippert
Mindestteilnehmerzahl: 6. Anmeldeschluss: 1. März



Sumatí

Claudia Lippert

Fon: 0151 519 444 62
claudia.lippert@yoga-usedom.de

www.yoga-usedom.de