

**4. bis 6. November 2016**

**Yoga-Wochenendretreat**

**in der Eifel**

**... mit dem Erholungseffekt  
von einer Woche Urlaub.**



**Schöner & stiller Platz direkt am Wald,  
- ideal für Rückzug und Tiefenentspannung!**



Ein ganzes Wochenende *nur für Dich*. Mit viel Zeit für Yoga, ausführliches Yin Yoga, Meditation, Stille, Achtsamkeitspraxis, Tiefenentspannung (auch Yoga Nidra), effektive Energieübungen (5 Tibeter), eine Yin Yoga Einheit mit sehr entspannenden Partneryogaübungen, einem Abend am Lagerfeuer (im Wald), sofern das Wetter mitspielt... Rückzug, Spaziergänge, Zeit für Dich, köstliches vegetarisches Vollwertessen, Austausch und gemütliches Beisammensein. Dazu kannst Du Dich mit einer Ganzheitlichen Massage verwöhnen lassen. Optional gibt es am Sonntagmorgen wieder einen Mini-Workshop, bei dem wir erst Wildkräuter aus der Umgebung sammeln und dann leckere und gesunde Grüne Smoothies zubereiten, die Du dann genießen darfst... Die Umgebung, mitten in der Natur und am Wald gelegen, unterstützen die Entspannung und das Auftanken der Reserven!



**Ein Wochenende, das Deinem Leben eine neue Richtung geben kann!**

**Seminarleitung:**

**Elke Schenkmann**, Yogalehrerin, achtsames Yin Yoga, Tiefenentspannung, Kommunikation, Yoga Nidra, Grüne Smoothies, etc.

**Dieter Gurkasch**, mein lieber Kollege - der Yoga- und Satsanglehrer sowie Autor von "Leben Reloaded" - wird auch bei diesem Yoga-Wochenendretreat wieder dabei sein. Das ist mir eine große Freude, denn sein spezieller Lebensweg (Ex-Strafgefangener etc.) und die damit verbundenen Erfahrungen haben ihn - über Yoga und einen umfassenden Wandlungsprozess - in eine außergewöhnlich tiefe Liebe geführt, die ansteckend ist. Und inspirierend für jeden, der ihm begegnet.



**Termin: Fr, 04. - So, 06.11.2016**

Anreise: 16 -17.30 Uhr, 1. Yogastunde um 17.30 Uhr, Abendessen um 19 Uhr. Abreise: Sonntag ab ca. 15.30/16 Uhr.

**wo? Seminarhaus Abraham, Eifel, Hellenthal**

Von Köln: ca. 1 Stde, von Lohmar: 1 Stde 20 Min

**Kursgebühr: 219 €**

**Umfasst:** Yogakurs & Seminar (wie oben beschrieben) mit 2 Seminarleitern

**Zuzüglich Unterbringung & vegetarische Vollpension: 128 €**

**Umfasst:** 2 x 30 € für Übernachtung + 2 x 34 € für köstliches Vollwert-Essen (Vollpension) + Grüner Smoothie. Unterbringung in komfortablen Doppel- oder Dreibettzimmern, Bad auf der Etage - auch Einzelzimmer gegen Aufschlag (von 30 €) möglich (solange der Vorrat reicht...).

**-> Gesamtpreis: 347 €**



**Anmeldung: Elke Schenkman**, 0160 91 47 57 58 / 02247 300 002

- [elke.schenkman@tempelglueck.de](mailto:elke.schenkman@tempelglueck.de) [www.tempelglueck.de](http://www.tempelglueck.de)

Falls Du den Yogakurzurlaub, Workshops, Yogakurse oder -Stunden verschenken möchtest: es gibt wunderschöne Gutscheine...

\* \* \*