

04. - 09.08.2015, Dienstag ab 15 Uhr – Sonntag 14 Uhr

Yoga + Natur in Kochel am See

Yoga ist ein Jahrtausende alter, fernöstlicher Übungsweg, um Körper, Geist und Seele bewusst in Einklang zu bringen. Mit Hilfe von einfachen Atem- und Körperübungen können Sie zu mehr körperlichem und seelischen Wohlbefinden gelangen. Sie können in jedem Alter – gleich welcher Vorbildung – damit beginnen.

Die drei meditativen Gebete morgens, mittags und abends sowie die Mahlzeiten geben den Tagen ihren Rhythmus.

Nach dem Morgengebet + Kontemplation, Frühstück und einer kurzen Zeit der Praktischen Arbeit (in Haus und Garten) treffen wir uns Mittwoch bis Samstag am Vormittag im Gruppenraum zur Yogapraxis.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung in der abwechslungsreichen umgebenden Natur: Sie können wandern, im Kochelsee schwimmen, über den See rudern, radeln... , einfach in Ruhe den Sommer im „Blauen Land“ genießen. Als Angebot nach Wunsch können Sie sich einer von Margareta geführten kleinen Wanderung anschließen, wir gehen dabei teilweise in Stille.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, wenn möglich eigene Wolldecke (Yoga-Matten sind vorhanden).

Leitung: Evelyn van Meerendonk,
Yoga-Lehrerin (Münchner Yogazentrum), Dipl.-Sozialpädagogin

Begleitung: Margareta Michalczyk,
Gemeindereferentin, Mitglied der Gemeinschaft Dreiquellen

Unkostenbeitrag:

Für Zimmer, alle Mahlzeiten und Getränke:
auf Spendenbasis nach Selbsteinschätzung Ihrer Möglichkeiten: Richtschnur 25 – 35 € / Tag+Nacht

Beitrag für Yoga: 10 – 15 € / Tag (Mittwoch – Samstag) nach Selbsteinschätzung

(Falls dies für Studierende und Geringverdienende unerschwinglich sein sollte, bitte bei der Anmeldung einfach über Ihre Möglichkeiten sprechen)

Anmeldung

Gemeinschaft Dreiquellen
Badstraße 20
82431 Kochel am See

E-Mail: dreiquellen@gmail.com

Tel. 08851-8969640