

ROSSIYOGA

BUT FIRST: YOGA

YOGA RETREAT
FOR EVERY BODIES

Termin

Donnerstag 27.10.2022 –
Sonntag 30.10.2022

Anreise Donnerstag ab 16.30 Uhr
Abreise Sonntag ca. 13.30 Uhr
(nach dem gemeinsamen
Mittagessen)

SEMINARHAUS
WERKSTATT ENGEL
WALTENHOFEN/ALLGÄU
WWW.WERKSTATTENGEL.DE
TEL.: 08379/ 8534919

Du

möchtest

- Dir mal etwas Gutes tun
- mal den Pause-Knopf drücken und entspannen
- und mal wieder Zeit für dich haben
- lachen und Lebensfreude spüren
- mal raus aus Deinem Alltag
- und Ruhe im Monkey Mind
- mal nichts müssen müssen
- ... (hier ist Platz für Deine ganz persönliche Motivation)

...dann komm gerne mit ins wunderschöne Allgäu- ich freu mich auf Dich!



Dich erwartet... Jede Menge Vorfreude – und:
Zeit für Dich

Leckeres Essen

Natur und noch mal Natur

Ein wunderschönes Seminarhaus

Inspirierende Vorträge & Austausch

Yoga Sequenzen (u.a. Hatha & Vinyasa, Yin Yoga, Yoga Nidra)

Beseelende Meditationen (z.B. Phantasiereisen, Body scan, Gehmeditation)



Was Dir das wert ist:

320,00€ (ab 01.08.2022)

290,00€ (Frühbucherrabatt bis 31.07.2022)

(Unterkunft und Verpflegung exkl. - bitte direkt über das Seminarhaus buchen)

ROSSIYOGA

PROGRAMM

Donnerstag | ab 16.30 Uhr | Anreise

Du kommst an – beziehst Dein Zimmer –
Erst mal durchatmen...

17.30 Uhr | Kennenlernen & Meditation | Seminarraum

Wir treffen uns im Seminarraum für eine
erste Meditation, Bewegen, Beschnuppern und mehr

18.30 Uhr | Abendessen | Speiseraum

19.30 – 21.00 Uhr | Yin Yoga & Yoga Nidra | Seminarraum

Mit einer entspannten Yin Yoga-Sequenz
und einer schönen Meditation beschließen wir den Tag

Freitag & Samstag

08.00 Uhr | Frühstück | Speiseraum

09.15 Uhr – 10.45 Uhr | Yoga for Every Bodies | Seminarraum

sanft, erdend, energetisierend... mmmh...fühldichgutyoga

11.00 Uhr – 12.30 Uhr | Vortrag, Impulse & Austausch | Seminarraum

Freitag: Aromatherapie – wie Düfte uns auf unserem Weg unterstützen können (Silke)

Samstag: Yoga als ganzheitliches Konzept (Jasmin, online)

12.30 Uhr | Mittagessen | Speiseraum

Freitag 14.00 – 16.00 Uhr | Kräuterwanderung ca. 2 h

Samstag 14.00 – 15.00 Uhr | Bewegung & Meditation | Seminarraum oder Natur

anschließend | Achtsame Zeit | Du für Dich – oder gemeinsam nach Wunsch

Möglichkeit einer yogatherapeutischen Einzelsitzung

17.00 – 18.15 Uhr | hungry? but first: Yoga | Seminarraum

18.30 Uhr | Abendessen | Speiseraum

19.30 – 21.00 Uhr | Yin Yoga & Klangmeditation | Seminarraum

Sonntag

08.00 Uhr | Frühstück | Speiseraum

09.30 Uhr – 11.00 Uhr | gooooooood morning Yoga | Seminarraum

11.30 Uhr – 12.15 Uhr | Abschluss & Meditation | Seminarraum

12.30 Uhr | Mittagessen | Speiseraum

Abreise

Wir begleiten Dich:

Susanne Rossi – Organisatorin, Yoga-Lehrende und -Lernende, Yoga und Krebs Trainerin,
Psychotherapeutin nach HPG. Hat immer Sonne und Freude im Gepäck.

→ Mehr über mich: www.rossisyoga.de

Jasmin Schiemann – Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Labor und
Mental Coach, Herzensmensch und Lebensfreudevermittlerin.
Jasmin wird uns mit ihrem wunderbaren Wesen und Wissen online
begleiten. → Schau mal: www.naturheilpraxis-scharbeutz.de

Silke Blum – Human Design Mentor, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Aromatherapie,
Homöopathie und Bioresonanz. Die Begleitung von Menschen auf ganz
individuelle Weise ist ihr eine Herzensangelegenheit. → Instagram: [Silkeblum_](https://www.instagram.com/Silkeblum_)

Stephan Wießner – Veranstaltungstechniker, Herzensmensch, ruhender Pol in stürmischen
Zeiten, Musikliebender und -gestaltender.
Er sorgt u.a. für good vibrations und Erdung.