

## **Yoga Retreat 2020 im Karunahaus mit Denise & Natalia**



### **Tagesablauf**

Freitag, 1. Mai 2020		Samstag, 2. Mai 2020		Sonntag, 3. Mai 2020	
Individuelle Anreise		07:00 - 07:45	Pranayama & Meditation	07:00 - 07:45	Pranayama & Meditation
14:30	Begrüssung	08:00	Frühstück	08:00	Frühstück
15:00 - 17:00	Asana	9:30 - 11:30	Asana	09:30 - 11:30	Asana
19:00	Abendessen	12:00	Mittagessen	12:00	Mittagessen
20:15 - 21:00	Meditation	15:30 - 17:00	Asana	13:15	Schlussrunde
		17:15 - 18:15	Yin Yoga		
		18:45	Abendessen		
		20:15 - 21:00	Mantra & Meditation		

Kosten für alle Yogasessions (12 Std.) und Übernachtung mit Vollpension:  
im Einzelzimmer 650 sFr. / im Doppelzimmer 610 sFr. / im Mehrbettzimmer 570 sFr.

Info & Anmeldung per Mail an: [denise.guldmann@gmx.ch](mailto:denise.guldmann@gmx.ch) oder [yogamitnatalia@bluewin.ch](mailto:yogamitnatalia@bluewin.ch)  
Deine Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von 300 sFr. auf Postkonto 80-230687-6, lautend auf Natalia Knuchel, 8005 Zürich. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 16.

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der TeilnehmerInnen. Bis 6 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach werden bei Rücktritt oder Abbruch die ganzen Kosten fällig.

Wir freuen uns auf dich!  
Natalia & Denise

