



CONNECT and HEAL Retreat

mit **Uta Posthum** (Studio TimeOut) & **Glen Hummel** (Praxis PhysioSpecial)

„YOGA im TAO“

Dein Weg zur inneren Harmonie durch verbindende Elemente

***** Sonntag, 24.03. - Samstag, 30.03.2019 *****

im Ayurvedahof ENGEL, Niedersonthofen (Allgäu)

Komm mit uns ins Allgäu an diesen ganz besonders schönen Platz ...
am Fuße des Stoffelbergs, unweit vom Niedersonthofener See,
mit unendlichem Weitblick auf die Berge und grenzenloser Gaumenfreude.



Tauche ein in die Qualitäten der 5 Elemente.

Spüre Erde, Wasser, Feuer, Wind und die endlose Weite

~ in den dynamischen Übungen am Morgen und regenerierenden Einheiten am Abend ~
Im Einklang mit der Natur kannst Du Deinen Körper und Deine Seele besser verstehen.

Yoga, Tao Yin und Meditation bieten Dir die Gelegenheit, Dich von innen heraus
auszudehnen, um neue Aspekte aufzuspüren, die Dir dabei helfen,
mehr Gesundheit und Wohlbefinden in Deinen Alltag zu bringen.



Tao Yin ist eine traditionell chinesische Bewegungskunst.

Tao bedeutet übersetzt Weg oder Führen (von Lebensenergie und Geist),

Yin bedeutet strecken oder dehnen des Körpers.

Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) – das Yoga des Bewußtseins

ist eine dynamische energetisierende Yogaform, bestehend aus Körperübungen (Asanas),
Atemtechniken (Pranayama), Tiefenentspannung sowie Meditation in Stille und mit Mantren.

6 Übernachtungen im Doppelzimmer mit ayurvedischer Erlebnisküche

~ täglich Yoga / Tao Yin / Meditation / Natur PUR ~

955,- Euro incl. ayurvedischer Vollpension bei eigener Anreise

Infos zur Unterkunft: www.ayurvedahof.de

Kontakt & Anmeldung: **Uta Posthum +4915204774999**