

Atem Retreat Zell am Main



Datum: Do, 25.05.2023
Dauer: 4 Tage
Kursgebühr: 240,00 Euro
Ort: Haus Klara, 97299 Zell am Main,
Kloster Oberzell 2

Gönne dir eine Atempause...

Von Donnerstag bis Sonntag gönnen wir uns eine Auszeit mit einem Atem Retreat in Zell am Main bei Würzburg. Weg von Stress, Lärm und Hektik und mal etwas nur für dich tun. Die Seele baumeln lassen, bei dir ankommen und dich neu erfahren. Nach diesen 4 Tagen fühlst du dich so entspannt, dass diese noch Tage danach anhält.

Was erwartet dich bei diesem Retreat?

Nach diesen 4 Tagen bist du so entspannt, dass du dich auch nach Tagen noch in deiner Kraft fühlst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. An diesem verlängerten Wochenende konzentrieren wir uns auf meditative Weise bewusst auf deinem Atem und deine Gelenke. Die Übungen werden sanft ausgeführt und sprechen sowohl Yoga – Anfänger als auch Fortgeschrittene an. Für alle, die es etwas ruhiger mögen.

Die Teilnehmerzahl beim Retreat ist **auf 8 bis 10 Personen begrenzt.**

Kosten für das Atem Retreat im Haus Klara

- Einzelzimmer mit Dusche, WC und Halbpension (F / A): 84,50 Euro / pro Tag
- Parkgebühren: 1.Tag 3,00 Euro, jeder weitere Tag 1,00 Euro
- Kursgebühr 240,00 Euro
- Anteil Seminarraum

Mit deiner Anmeldung zum Retreat bezahlst du die Kursgebühr an mich und sicherst dir damit deine Unterkunft. Die Unterkunft und Verpflegung bezahlst du dann vor Ort.

Zu viel Essen belastet die Verdauung und beeinträchtigt das Atmen. Deshalb ist diese Veranstaltung nur auf Halbpension ausgerichtet. Das Mittagessen ist nicht enthalten. Wer trotzdem Mittagessen möchte, kann sich bestimmt in Ortsnähe etwas besorgen. Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist aus hygienischen Gründen nicht erwünscht.