



Yoga-Auszeit 2024 in Tägerwilen

Bewegen, entspannen, geniessen

Freitag, 12.7. bis Sonntag, 14.7.2024

mit Regula König, Frouzan Nasab, Barbara Baumgartner, Stefanie Ziller und Bianca Padula

Freitag, 12. Juli 2024	Samstag, 13. Juli 2024	Sonntag, 14. Juli 2024
7:30-9 Uhr „Die Reise zum grossen Fluss“ Pranayama & Yoga mit Barbara Baumgartner	7-8:30 Uhr Wir begrüssen die Sonne in der Badi: Yoga Jam Session mit allen Lehrerinnen. Anschliessend Möglichkeit zum Schwimmen im Seerhein	7:30-9 Uhr „Maitrī und Lebensfreude“ Pranayama & Yoga mit Barbara Baumgartner
9-10 Uhr warmes, ayurvedisches Frühstück	9:15-10:15 Uhr warmes, ayurvedisches Frühstück	9-10 Uhr warmes, ayurvedisches Frühstück
10-11 Uhr Yin Yoga und Klang mit Frouzan Nasab	10:15-11:15 Uhr Yin Yoga mit Bianca Padula	10-11:30 Uhr Lu Jong Yoga mit Stefanie Ziller und Regula König
11 Uhr Lunchpakete	11:15 Uhr Lunchpakete	ab 12 Uhr Mittagessen, anschliessend Abreise
11-17 Uhr freie Zeit für eigene Aktivitäten bzw. Teilnahme an Zusatzangeboten für Ausflüge / Wellness der Yogalehrenden	11-17 Uhr freie Zeit für eigene Aktivitäten bzw. Teilnahme an Zusatzangeboten für Ausflüge / Wellness der Yogalehrenden	
17-18:30 Uhr Lu Jong Yoga mit Stefanie Ziller	17-18:30 Uhr Lu Jong Yoga mit Stefanie Ziller	
18:30-20 Uhr Abendessen	18:30-20 Uhr Abendessen	
20-21 Uhr Yoga Nidra & Klang mit Frouzan Nasab	20 Uhr mit open end: Wir feiern das Leben mit Mantras, singen und tanzen, ...	

Regula König, Yogalehrerin Yoga Schweiz, EYU, Klangmassage nach Peter Hess, zertifizierte Lu Jong-Lehrerin, www.yoga-ayurveda-taegerwilen.ch

Frouzan Nasab, Yoga-lehrerin Asthanga AYI (Ashtanga Yoga Innovativ bei Dr. Ronald Steiner)

Barbara Baumgartner, Hatha-Yogalehrerin nach AYI und B.K.S. Iyengar, Klangmassage nach Peter Hess, Erlebnispädagogin, www.yogiversum.org

Stephanie Ziller, Yogalehrerin für Tibetisches Heilyoga Lu Jong

Bianca Padula, zertifizierte Hatha/Vinyasa Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin

Reinhold Ambros, Ayurveda-Koch, sorgt mit ayurvedischer vegetarischer Küche während des gesamten Aufenthaltes für unser leibliches Wohl.

Yoga-Auszeit 2024 in Tägerwilen

Bewegen, entspannen, geniessen



***Freitag, 12.7. bis Sonntag, 14.7.2024
mit Regula König, Frouzan Nasab, Barbara
Baumgartner, Stefanie Ziller und Bianca
Padula***

Kosten:
SFr. 360.- (ohne Übernachtung)

inbegriffen:
Kurskosten, volle Verpflegung – ayurvedische Küche mit vorwiegend saisonalen, regionalen, biologischen Zutaten, Kursunterlagen.
Yogamatten, Decken, Sitzgelegenheiten usw. sind in der Yogaschule vorhanden.

Übernachtung:
Auf Wunsch könnt ihr gerne hier übernachten. Ihr könnt dann schon am Donnerstagabend anreisen. Die Übernachtung im Doppelzimmer kostet SFr. 30.- pro Nacht, von Donnerstag bis Sonntag also SFr. 90.-

weitere Angebote
Die Umgebung hier bietet zahlreiche Möglichkeiten für Ausflüge und Unternehmungen. Wir können bei Bedarf gerne etwas organisieren. Allfällige Kosten für Eintritte und Fahrt übernehmen die Teilnehmenden.

Gruppengrösse:
5 - 7 Personen
Die Plätze für Seminar und Übernachtung werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Zahlungsweise
Die Anmeldung gilt erst als rechtsgültig nach einer Anzahlung von mindestens SFr. 180.- Der volle Teilnehmerbeitrag ist zu zahlen bis spätestens 1. Juli 2024. Bei Rücktritt bis zum 1. Juli 2021 berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von SFr. 180.-, danach ist der volle Betrag fällig, sofern es keinen Ersatzteilnehmenden gibt. Bitte den Teilnehmerbeitrag auf folgendes Konto überweisen:

Postscheckkonto 90-115014-7
Inhaber: Regula König, Reinhold Ambros
IBAN CH69 0900 0000 9011 5014 7

Anmeldung an:
Yoga Ayurveda Tägerwilen
Torgelgasse 15
8274 Tägerwilen
r.ambros@sunrise.ch

bis 1. Juni 2024

Kontakt und Rückfragen:
071 669 14 37 (Regula)
oder
078 837 94 95 (Reinhold – auch Signal oder WhatsApp)

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Yoga-Auszeit in Tägerwilen vom Freitag, 12.7. – Sonntag, 14.7.2024

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich möchte gerne bei euch übernachten:
 im Doppelzimmer für SFr. 30- pro Nacht und pro Person (Einzelzimmer auf Anfrage)