



YOGA UND MEER IN APULIEN

IM GOVINDA SHANTY HOUSE AUF DEN HUEGELN VON MONOPOLI
www.govindahouse.com

JUNI	Sonntag 07.06.09 bis Samstag 13.06.09
JULI	Sonntag 12.07.09 bis Samstag 18.07.09
AUGUST - SEPTEMBER	Sonntag 30.08.09 bis Samstag 05.09.09

Fuer Anfaenger und Fortgeschrittene
Yoga ist eine ganzheitliche Disziplin von Koerper und Geist, und bedeutet auf
staendiger Suche
nach dem WAHREN SELBST zu sein

Tagesprogramm

07.00 - 08.30 Uhr	YOGA-ASANA - Koerperstellungen mit gesundheitsfoerdender Wirkung (nach der Tradition der Satyananda Bihar school of Yoga Indien)
	PRANAYAMA - Atemtechniken zur Aufhebung von Energieblockaden, stimuliert die Vitalitaet.
	MANTRA - Klangformen zur Beruhigung von stoerenden Gedanken
09.00 - Uhr	FRUEHSTUECK
10.00 - 13.30 Uhr	AUFENTHALT AM MEER
14.00 - Uhr	MITTAGESSEN (Vegetarisch)
17.00 - Uhr	TEE TIME
17.30 - 18.00 Uhr	KARMA YOGA - selbstlose Handlung die nicht aus dem Ego entspringt Ursache-Wirkungsprinzip
18.30 - 20.00 Uhr	YOGA NIDRA - eine systematische Methode die zu einer tiefen Ent- spannung auf koerperlicher, mentaler und emotionaler Ebene verhilft.
20.30 - Uhr	ABENDESSEN

Seminarbeitrag, Unterkunft, Verpflegung, Autoverleih um an den Strand zu fahren: 750.00 Euro
Begrenzte Teilnehmerzahl : 9 Personen

ANREISE: direkter Nachtzug von Bozen nach Monopoli
Fluege nach Bari und Brindisi

Abholdienst wird organisiert und ist nicht im Preis inbegriffen

Die Seminare beginnen mit dem Mittagessen am Sonntag und enden am Samstag nachmittag

Information und Anmeldung : Margot Kolacny "LA DIMORA DI MAITREYA"

C.da Bellocchio 494 – 70043 MONOPOLI

Handy Nr. 039 – 333 9394301

Email maitreya2008@libero.it