



# YOGA RETREAT MIT INGA

## YOGA FLOW/ PRANAYAMA/ MEDITATION

Samstag - Freitag, 23.-29.07.2022

"Das Glück wonach du vielleicht suchst liegt in Dir selbst - es schläft nur und wartet darauf von Dir geweckt zu werden. Dafür hat Yoga viele wundervolle Werkzeuge, die ich mit Dir teilen möchte."

Ingas Stunden sind klar und kraftvoll. Kreativ fließend und meditativ, immer mit dem Fokus auf den gegenwärtigen Moment. Sie unterrichtet frei und undogmatisch, jedoch angelehnt an Tradition und Wissenschaft. Besonders wichtig ist ihr, dass Yoga nicht nur eine vom Alltag getrennte Übungspraxis bleibt, sondern mit der Zeit das ganze Erleben mit Achtsamkeit und Licht erfüllt. Der Ferienkurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet!

### KURSPROGRAMM

07:30-08:00h	Tee, Kaffee, Wasser, Früchte
08:00-10:00h	Yoga, Meditation, Pranayama
10:00-11:00h	Brunch
11:00-17:00h	Freizeit (wandern, erholen)
17:00-18:30h	Yoga
18:30-20:15h	Abendessen
20:15-	Abendprogramm



### HINWEISE ZUM PROGRAMM

Ankunftszeit ab 14:00h möglich, 16:30h Begrüssung

**Yoga am Anreisetag um 17:00-18:30h**

ein sonniger Nachmittag ist Yoga-Frei, Yoga 08:00-09:30h (je nach Wetter)

an 3 Tagen fällt das Abendprogramm aus (auswärts essen, freier Nachmittag)  
am letzten Kurstag findet die Yogastunde ab 07:30-09:00h statt,  
(Auschecken: 09:00-09:30h)

### KURSKOSTEN

CHF 590.00 (inkl. MWST, exkl. Unterkunft/Verpflegung)

Seminarhaus Casa Santo Stefano (Unterkunft/Verpflegung pro Person):

3er-Zimmer CHF 560.00

2er-Zimmer CHF 650.00

1er-Zimmer CHF 710.00 (limitiert!)

Kurtaxe pro Tag CHF 4.00

### MITBRINGEN

bequeme Kleidung

Mattentuch und Hilfsmittel (freiwillig)

Desinfektionsmittel (freiwillig)

Yogamatten, Hilfsmittel stehen zur Verfügung!

### INGA KELLERMANN

Dipl. Yogalehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin

[www.yogastudio-pinneberg.de](http://www.yogastudio-pinneberg.de)

Weiterbildungen in Yoga, Therapie und Fitness –  
Sie lebte längere Zeit in einem Yoga-Seminarhaus,  
wo sie besonders tief ins Yoga eintauchte und ihre  
Erfahrungen in Yoga Ausbildungen weitergeben durfte.



### INFOS

Carmen Costa / Tel. +41 (0) 31 371 14 81

<http://www.yoga-carmen.ch>, [info@yoga-carmen.ch](mailto:info@yoga-carmen.ch)

### WICHTIGER HINWEIS

Bitte buche zuerst die Unterkunft im Seminarhaus, anschliessend den Yoga-Kurs bei [Yoga Carmen](#).

Wir empfehlen den ABSCHLUSS einer REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG (Reiseschutzpaket Classic), welche die geschuldeten Rücktrittskosten bei Krankheit, Unfall etc. gegebenenfalls übernimmt, [www.allianz-assistance.onlinetravel.ch](http://www.allianz-assistance.onlinetravel.ch)