



YOGA SASSENBERG

AGNES DIECKMANN

ZEIT FÜR SICH, FÜR BEGEGNUNGEN UND
EIN ENTSPANNTES ANKOMMEN
IM NEUEN JAHR.

NEUSTART

YOGA, NATURERFAHRUNG
UND MEDITATION

EIN WOCHENENDE IM
RAUM FÜR YOGA
10. BIS 12. JANUAR 2025

Anmeldung unter
agnes@yoga-sassenberg.de

PROGRAMM

FREITAG

16.00 BIS 17.30 UHR YOGAPRAXIS

18.00 BIS 19.00 UHR GEMEINSAMES ABENDESSEN

19.00 BIS 20.00 UHR HERZCHAKRA MEDITATION

SAMSTAG

08.00 BIS 9.30 UHR MORGENYOGA

09.45 BIS 10.30 UHR GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

10.30 BIS 13.00 UHR NATURERFAHRUNG

13.00 GEMEINSAMES MITTAGESSEN

14.00 BIS 15.30 UHR NEUAUSRICHTUNG

16.00 BIS 17.00 UHR ATEMACHTSAMKEIT UND MEDITATION

SONNTAG

09.00 BIS 10.30 UHR MORGENYOGA

10.00 BIS 10.30 UHR GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

10.30 BIS 12.30 UHR NEUAUSRICHTUNG

13.00 GEMEINSAMES MITTAGESSEN

KOSTEN 175 €

Das gemeinsame Abendessen am Freitag ist im Preis inbegriffen. Nach der Yogapraxis am Morgen frühstücken wir gemeinsam in der Yogaschule. Alle bringen etwas für die gemeinsame Tafel mit.

Für das gemeinsame Mittagessen, reservieren wir, auf Wunsch, bei den ortsansässigen Restaurants Plätze.

Je nach Wetterlage kann es zu Verschiebungen im Ablaufplan kommen.

SEMINARLEITUNG:

AGNES DIECKMANN,
YOGALEHRERIN



SEMINARLEITUNG:

ESTER YÜCEL,
NATURPÄDAGOGIN

