

Integrität und Moralität

Lebendiges zeitgenössisches Yogaseminar in Trin Digg

vom Mi. 09.-13. Mai 2018



Anreise: Mittwoch, 09. Mai ab 16.00 beziehen der Unterkunft
Seminarbeginn : Mittwochabend mit dem Nachtessen um 18.30
Seminarende/ Abreise: Sonntag, 13. Mai nach den Brunch ca. 13.00
Teilnehmerzahl 6 – 10 Personen

Inhalt des Seminars:

Unser Thema „**Integrität und Moralität**“ wird uns durch die Tage begleiten.
„Im Zeitalter des Infoüberflusses ist es schwierig, diesen mit eigenen Lebensinhalten in Einklang zu bringen. Zentral ist aber der Inhalt des Lebens und nicht die Infoaufnahme“

Mit den folgenden Aktivitäten setzen wir das Thema ins Zentrum

- Meditation
- Konkret gegliederte Yogaübungen drinnen und draussen (Yogavitaparcour)
- Unterstützt von einer gut durchdachten, kreativ gestalteten, einfachen, abwechslungsreichen und gesunden vegetarischen Kost, mit Bezug zum Thema.
- Eine oder mehrere, je nach Witterung, gewählte Wanderungen
- Geführter Austausch und Diskussion am Abend nach dem Nachtessen anhand von Beiträgen und Anregungen der Teilnehmer zu den Inhalten des Seminars

Kosten und Anmeldung

Die Seminarkosten betragen CHF 300.--, die Kosten für die Unterkunft mit Vollpension circa CHF 480.-- je nach Zimmerwahl. Anmeldungen werden **bis zum 30. April 2018** von Karin Redding oder direkt bei Renè und Regina Spack entgegen genommen.

Ernährung: Erika Richter, www.casa-rosa.net

Yoga: Karin Redding, www.saluto-genese.ch redding@bluewin.ch oder
Telefon 0041(0)79 665 47 89

Unterkunft: Casa Selva bei Regina und René Spack, www.casaselvatrin.ch:
info@casaselvatrin.ch oder Telefon 0041(0)81 635 17 75