



**Yoga – Tradition trifft Wissenschaft
mit Jaiveer Singh
vom 22.06.2023 bis 25.06.2023
im Klosterhotel Kreuz, Mariastein
(Schweiz)**





An diesem verlängerten Wochenende erlebst Du den Klassischen Yoga in Praxis und Philosophie. Die Wirkung von Yoga beweisen zahlreiche wissenschaftliche Studien hinsichtlich Prävention und Heilung. Obwohl das Hauptziel von Yoga die Beruhigung des Geistes ist, gilt Yoga als eine der führenden, wissenschaftlich belegten präventive und heilende Maßnahme im Bereich Stressabbau, Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden. Die Praxis und Vorträge basieren auf authentischen und traditionellen Schriften.

Ort ist das wunderschöne Klosterhotel Kreuz (www.klosterhotel-kreuz.ch) bei Mariastein in der Schweiz. Es ist eine ehemalige Pilgerherberge aus dem 17.Jahrhundert und befindet sich inmitten eines wunderschönen Parks, vier Gehminuten vom Kloster Mariastein (www.kloster-mariastein.ch) entfernt



Jaiveer Singh erhielt seine Yoga-Ausbildung am renommierten Kaivalyadhama Institut in Lonavla, Indien. Seit 2006 unterrichtet er Hatha Yoga im Hauptberuf.

Kaivalyadhama, Lonavla ist eines der ältesten Yoga-Institute auf der Welt (gegründet 1924) für Studium, Forschung und Ausbildung in Yoga.

Zum Retreat:

Anreise: 15 Uhr Do., 22.06.2023

Abreise: 11 Uhr So., 25.06.2023

Kosten: CHF 320 / 320 EUR für das Seminar, zu bezahlen an mich

CHF 378 für Unterkunft im Einzelbettzimmer und Mahlzeiten / Erfrischungen während des Retreats, zu bezahlen an das Klosterhotel

Weitere Infos: www.jaiveeryoga.com



Das Kloster und die Umgebung laden zu entspannten Spaziergängen oder kleine Wanderungen ein.

Der Tagesablauf ist so gestaltet, dass Ihr nachmittags Zeit für Euch selbst habt.

Ich freue mich auf ein erholsames und interessantes Retreat mit Euch.

Jaiveer Singh

Mobil +49 151 207 663 23

Email: jaiveer.ee@gmail.com

Wesite: www.jaiveeryoga.com