



**Yoga für Körper und Geist:
Verlängertes Wochenend-Retreat
mit Jaiveer Singh
vom 18.04.2024-21.04.2024
im Klosterhotel Kreuz, Mariastein
(Schweiz)**



An diesem verlängerten Wochenend-Retreat lernst du altbewährte yogische Werkzeuge kennen, um dich auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu konzentrieren.). Die Themen unseres Retreats sind:

Yoga für den Alltag: Praktische Übungen, um Yoga in den Alltag zu integrieren.

Atmung und Pranayama: für körperliche Gesundheit und emotionales Gleichgewicht.

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 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. 18.04.2024

Abreise: 11 Uhr So. 21.04.2024

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 · Website: www.jaiveeryoga.com