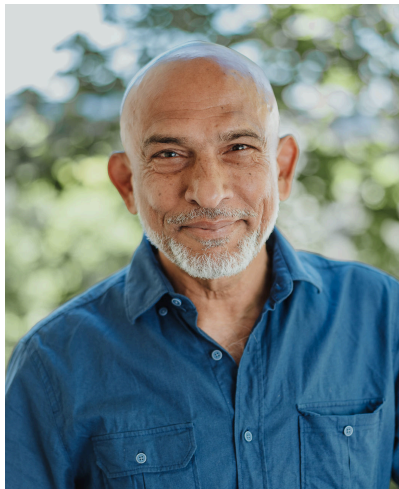




Balance finden in einer Welt des „Mehr“

**Yoga für Körper und Geist
Verlängertes Wochenende-Retreat
mit Jaiveer Singh
vom 10.07.2025 - 13.07.2025
im Klosterhotel Kreuz, Mariastein (Schweiz)
Anmeldung bis spätestens 28.05.2025**



In einem Zeitalter der sozialen Medien und des Überflusses, in dem das Motto zu lauten scheint: „Wenn ein bißchen gut ist, muß mehr besser sein“, halten wir nachdenklich inne.

Wieviel Hatha Yoga Praxis ist für das Wohlbefinden wirklich notwendig? Mehr ist nicht immer besser.

Dieses Retreat erforscht die Balance zwischen Anstrengung und Leichtigkeit und leitet dich an, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren und die transformative Kraft des Atems zu nutzen.



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. 10.07.2025

Abreise: 11 Uhr So. 13.07.2025

Kosten: CHF 365 / 365 EUR für das Seminar, zu bezahlen an mich.

CHF 432 für Unterkunft im Einzelbettzimmer und Mahlzeiten /
Erfrischungen während des Retreats, zu bezahlen an das Klosterhotel.



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