



Schlüßhof Seminar GmbH
Schlüßhof 1
17279 Lychen
Telefon 039888 - 6440
Telefax 039888 – 64470
E-Mail info@schluesshof-seminare.de



Annette Franke Yogalehrerin BDY/ EYU
14542 Werder OT Glindow, Luise-Jahn-Str.6 a
Tel: 03327 567450 • 0171 8399330 • info@yogaschule-werder.de
www.yogaschule-werder.de

Die yogische Reinigung

Seminarleitung: Annette Franke
Yogalehrerin BDY/ EYU

27.09. – 30.09. 2018 im Schlüßhof Lychen



Die yogische Reinigung führt zur Beseitigung von Verschlackungen und Unreinheiten im Darmtrakt und dient der Vorbeugung gegen Beschwerden und Krankheiten auf körperlicher, energetischer sowie geistiger Ebene.

Der Yoga entwickelte dafür ein spezielles System von 6 Reinigungstechniken:

Darmreinigung - Magenreinigung - Nasenreinigung - Zungenreinigung - Augenreinigung - Ohrenreinigung

Der Schwerpunkt bei diesem Seminar liegt bei der Magen- und Darmreinigung.

Oft lagern sich durch „falsche“ Nahrungszufuhr Giftstoffe im Magen und Darm oder im Körpergewebe ein. Das kann zu unterschiedlichen körperlichen Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, oder Verdauungsproblemen und vieles mehr führen.

Dieses Wochenende ermöglicht in einer wundervollen Umgebung, mit einer intensiven Yogapraxis sich auf tiefe und zugleich unvergleichlich sanfte Art zu reinigen und so in eine spezielle Zeit des Spürens, Erlebens und der Sammlung einzutauchen.

Anreise

Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg



Anreise per Bahn

**Bahnstation Fürstenberg/Havel
zeitnahe Busverbindung
bis Haltestelle Schlüßhof Lychnen (alle 2h)**

Per Auto

**Über die B96/Fürstenberg
oder die B109/Templin, Lychnen**

Programm vom 27.09. – 30.09. 2018

Donnerstag

17.00 Uhr Anreise
18.30 Uhr Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr Yoga (sanft)

Freitag

07.00 gemeinsames Nasenspülen/ Zungenreinigung
07.30 - 09.00 Uhr Yoga
09.15 Uhr Frühstück

FREIZEIT

13.30 Uhr Mittag
16.30 Uhr – 18.00 Uhr Yoga
18.30 leichtes Abendessen
20.00 Uhr Yoga (sanft)

Sonnabend

07.00 Uhr Nasen- und Zungenreinigung
07.30 Uhr gemeinsame Magenreinigung
08.00 Uhr Beginn der Darmreinigung –
Ende individuell ...

FREIZEIT - RUHEN

16.00 Uhr – 17.00 Uhr Yoga (sanft)
18.30 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Lagerfeuer/ Sonnenuntergang oder Film
??

Sonntag

07.30 Uhr – 09.00 Uhr Yoga
09.15 Uhr Frühstück
10.00 Feedbackrunde - Abreise

Anmeldung

vom 27.09. – 30.09. 2018 im Schlüßhof

Unterkunft + Verpflegung im DZ € 213.-
im EZ € 243.-

Seminargebühr € 170.-

Gesamt DZ (pro Person) € 383.-

Gesamt EZ (begrenzt) € 413.-

Die Seminargebühr von € 160.- ist **bar vor Ort** oder **28 Tage** vor Seminarbeginn auf folgendes Konto zu überweisen:

**Annette Franke VR Bank Fläming
DE22 1606 2008 5103 6380 00**

Unterkunft + Verpflegung sind **direkt** zu buchen und bei Ankunft im Schlüßhof zu entrichten. Zimmerwünsche bitte **direkt** mit dem Schlüßhof vereinbaren. Bei Rücktritt ist ein am Gesamtpreis orientierter Betrag zu entrichten:

Ab dem 90. Tag 25%

Ab dem 30. Tag 50%

Ab dem 14. Tag 80%

Der Kurs richtet sich an alle, die mit ihrem Körper neue Erfahrungen sammeln wollen. Sie haben grundlegende Kenntnisse im Üben von Asanas, Pranayamas und Meditation. Sie kennen die Symptome ihres Körpers und können ihre Möglichkeiten selbst einschätzen. Für Schwangere, Stillende und erst vor kurzem im Bauchbereich operierte ist dieser Kurs nicht geeignet.

Bei anderen gesundheitlichen Einschränkungen ist die Teilnahme in einem Vorgespräch zu klären. Maximal **12 Teilnehmer**.

Name:

Anschrift:

Telefon:

E - mail:

Ich bin gesund und nehme auf eigene Verantwortung am Kurs teil.
Datum, Unterschrift

