

Ihr Glückswochenende

Freitag 23.07.2021 - Sonntag 25.07.2021

Ihr Glückswochenende mit Marion Grimm-Rautenberg | MediYogaSchule©

Schenken Sie sich Zeit, in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter, den Weg des Glückes zu finden. Wonach wir alle uns sehnen ist das Glück zu erfahren und zu erleben, es mühelos zu halten und jeden Tag aufs Neue unser Leben damit zu bereichern.

„Willst Du glücklich sein, dann genieße den Moment.“ (Dalai Lama)

Authentisches und intuitives Hatha Yoga/MediYoga©, Atemübungen und meditative Elemente lassen Sie das Glück im Spüren Ihres Körpers und in der geistigen Ruhe entdecken.

Wunderbare indische Weisheitsgeschichten und Gedankenimpulse aus der Yogaphilosophie können Sie mit Ihrem Glücksgefühl wieder in Einklang bringen.

Ihr Aufenthalt in der Natur lässt Sie Bedeutsames erkennen und unterstützt Sie darin, das Glück auch in scheinbar kleinen, fast unmerklichen Momenten zu erblicken und zu sammeln. Genießen Sie den Zauber des Augenblicks.

Die täglich spür- und hörbaren Glücksimpulse nehmen Sie nach diesem Wochenende mit nach Hause und verströmen sie großzügig in Ihrer Familie und auch in Ihrem beruflichen Umfeld. Denn Glück kann man am besten erhalten, wenn man es weiterschenkt.

„Dein glücklich Sein ist das schönste Geschenk, das Du der Welt machen kannst.“ (Chuck Spezzano)
Gönnen Sie sich dieses Glückswochenende in entspannter Atmosphäre.

Namasté, herzliche Grüße

Marion

Ihr Glückswochenende -Programm:

Freitag, 23.07.2021

17:00 Uhr	Begrüßung durch Fam. Jennewein und Marion Kennenlernen, gemeinsamer Austausch, Einf. in das Thema Glück	45 min
18:00 Uhr	Abendessen	
20:00 Uhr	Abendmeditation „Glücksgeschichte“	30 min

Samstag, 24.07.2021

08:00 Uhr	Start in den Tag mit MediYoga© und Glücksimpulsen	60 min
anschließend Frühstücksbuffet		
10:00 Uhr	„Achtsamkeit zu kultivieren, bedeutet Glück zu kultivieren“ (Thich Nhat Hanh) - Sinneswahrnehmung Teil 1	120 min

anschließend **Mittagspause**

14:00 Uhr	Spaziergang mit entspannenden Übungen für alle Sinne unter Einbeziehung der Elemente - Sinneswahrnehmung Teil 2	90 min
15: 30 Uhr	Kaffeepause mit gemeinsamem Austausch	
16:30 Uhr	MediYoga© und Glücksbotschaft	60 min
18:00 Uhr	Abendessen	
20:00 Uhr	Abendmeditation „Positiv den Tag beenden“ - Heilgesang des Dalai Lama	30 min (plus)

Sonntag, 25.07.2021

08:00 Uhr	MediYoga© und Glücksrezept zum Mitnehmen	90 min,
-----------	--	---------

anschließend **Frühstücksbuffet**

11:00 Uhr	persönliche Verabschiedung durch Fam. Jennewein und Marion	
-----------	---	--

abschließend **Check-out** und Abreise (Änderungen vorbehalten)

Buchungsbedingungen:

Ort und Buchung der Wochenenden:

Bitte buchen Sie das YOGA Seminar bei Marion Grimm-Rautenberg

www.mediogaschule.de / Tel. 06303/3082 / mediogaschule@aol.com

Seminargebühr bis 6 Wochen vor Beginn

bei Buchung bis 23.05.21:

235 € pro Person, danach 255 € pro Person

Kleingruppe bis zu 12 Personen, also rechtzeitig einen Platz sichern.

Die Hotelleistungen buchen Sie bitte im Hotel-Restaurant Klostermühle

www.klostermuehle.com / Tel. 06302-92200 / info@klostermuehle.com

Hotelleistungen :

2 Übernachtungen inkl. Frühstück, 2 mal 3-Gang Abendessen, Wasser und Tee inklusive (nicht zum Abendessen), ein Mittagssnack mit Suppe, Salat und Brot, Nutzung Wohlfühlrefugium

Early Bird bei Buchung bis 23.05.21

Early Bird: 189€ pro Person im Doppelzimmer, danach 218€ pro Person

Early Bird: 209€ pro Person im Doppelzimmer Premium, danach 229€ pro Person

Early Bird: 229 € pro Person im Einzelzimmer Komfort mit Balkon, danach 249€ pro Person

Early Bird: 229€ pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung, danach 249€ pro Person

Early Bird: 276€ pro Person im Doppelzimmer Premium zur Einzelnutzung, danach 296€ pro Person