



Kundalini Yogatage im Seminarhaus SynergIdées Ostern, 9. bis 13. April 2020

Ste-Croix / Les Rasses / Balcon du Jura / Schweiz / 1'200 m ü M

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Shakti Dance nach Sara Avtar Kaur

Sadhana-Frühmorgenmeditation fürs Wassermannzeitalter

Yin Yoga

Frische Luft

Anmut und Bewegung

Klang und Stille

Du kannst während diesen Ostertagen im Jura mit Aussicht auf die Alpenkette als Anfänger/in oder erfahrene/r Yogi/ni ausgiebig Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan praktizieren: Wir beginnen mit der Frühmorgenmeditation „Sadhana fürs Wassermannzeitalter“. Nach der Frühstückspause leiten Parampal Kaur oder Puran Amrit Kaur ein Kundalini Yoga Set an. Anschliessend gestaltest du den Tag nach eigenem Programm mit Wandern, Lesen, Zeichnen, Singen, Schweigen, Ruhen, Biken (Velos vorhanden), Schreiben – je nach dem, was du liebst, brauchst und wozu die Bergnatur und die Wetterelemente dich einladen. Am späten Nachmittag bist du abwechslungsweise zu Shakti Dance oder zu Yin Yoga eingeladen. Nach dem Nachtessen klingt der Tag aus mit Mantrensingen und einer Meditation. Auf eigenem Wunsch kannst du zusätzlich ein numerologisches Beratungsgespräch in der Tradition der Karam Kriya-Schule vereinbaren.

Yoga-Programm

Do, 9.4.: Anreise, 16 h Begrüssung, 17 – 18:30 h Yin Yoga

Fr, 10.4.: 5:30 – 8 h Sadhana, 9:30 – 11 h Kundalini Yoga, 17 – 18:30 h Shakti Dance

Sa, 11.4.: 5:30 – 8 h Sadhana, 9:30 – 11 h Kundalini Yoga, 17 – 18:30 h Yin Yoga

So, 12.4.: 5:30 – 8 h Sadhana, 9:30 – 11 h Kundalini Yoga, 17 – 18:30 h Shakti Dance

Mo, 13.4.: 5:30 – 8 h Sadhana, Schlussrunde, Heimreise

Kosten, Anmeldung, Zimmerbuchung

Yoga- und Shakti Dance-Stunden, Meditationsleitung: CHF 400

Anmeldung und Einzahlung bis am 7. Februar 2020 an Angela Jöhr, Spalentorweg 13, 4051 Basel, Tel. 079 709 78 75, E-Mail info@muschelbluete.ch, IBAN CH7180775000010426715 Raiffeisenbank Allschwil. Wir haben 12 Plätze. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Seminarhaus: Synergidees, CH-1450 Ste-Croix, Waadt, www.synergidees.ch

Einfache, gemütliche Zimmer über Angela Jöhr buchen und dann direkt im Seminarhaus bezahlen. Im Preis inbegriffen sind Übernachtungen und Kurtaxen, Willkommensapéro, Frühstück, zweigängiges Abendmenu, Kaffee/Tee/Wasser/Früchte à discrétion. Einfache Mittagessen können vor Ort zusätzlich bestellt werden.

Folgende Zimmer stehen zur Auswahl:

Einzelzimmer mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche 4 x CHF 70.-: CHF 280.- pro Person

Doppelzimmer mit Halbpension, Etagen-WC/Dusche 4 x CHF 55.-: CHF 220.- pro Person

Die Buchung ist verbindlich. Bei Absagen ab 90 Tagen vor Veranstaltung sind 50 % der Kosten zu entrichten, ab 60 Tagen vorher sind es 100 %.

Leitung



Angela Jöhr (Parampal Kaur), Basel / Schönenbuch
Kundalini Yoga Lehrerin KRI Stufe 1 und 2,
Shakti Dance Lehrerin Stufe 1
Karam Kriya-Beraterin Kriya-Schule Göttingen
Yin Yoga



Sabine Stöcklin (Puran Amrit Kaur), Basel
Kundalini Yoga Lehrerin KRI Stufe 1
Shakti Dance Lehrerin Stufe 1
Karam Kriya-Beraterin Kriya-Schule Göttingen