Auszeit auf La Gomera

Elisabeth Kaineder
YOGA
Therapeutischer Unterricht
Tulku Lobsang Certified Teacher
LU JONG Tibetisches Heilyoga

In der Finka El Cabrito

vom 21.03. bis 28.03.2020

WAS erwartet DICH

RUHE - NATUR - YOGA und ENTSPANNUNG am MEER

Das Naturparadies EL Cabrito liegt in einem grünen Tal direkt am Meer mit eigener Wasserquelle, großen Obst und Gemüseplantagen, sowie ohne Autozugang und Straßenanbindung, fern ab von jedem Rummel.

Elisabeth Kaineder / Handy : 0650 8053012 / www.yogamitdir.at / sundance59@gmx.at

Auszeit auf La Gomera

steigere dein körperliches Gleichgewicht und verbessere deine Beweglichkeit und die Aufrichtung der Wirbelsäule.
Übe dich in Tiefenentspannung, und genieße das herrliche Klima der Kanaren.

Samstag :
21.03.2020 Anreise und gemeinsames Abendessen

Kursprogramm :
Sonntag, Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

08:00 - 08:20h	Lu Jong 5 Elemente Übungen am Strand
08:30 - 10.00h	Frühstück
10:30 - 11:45h	Yoga in seiner Vielfalt
13:00 – 14:00h	Mittagessen
bis 16:30h	Freizeit
16:30 - 17:00h	Pranayama - Atemübungen - Asanas
17:30 – 18:00h	Meditation am Strand

Mittwoch haben wir Zeit La Gomera zu erkunden.
Zum Beispiel mit einer Wanderung nach San Sebastian,
oder der Besuch von Valle Grand Rey …. usw.
Die möglichen Ausflüge werden vor Ort noch angeboten.

Preis :

Kurskosten: 250€
Hotel Finca El Caprito : 79€ bis 106€
Die Preise für die Finka gelten pro Person und Nacht, inkl. Vollpension. Ganztägig stehen Obst und alkoholfreie Getränke am Buffet zur Verfügung.
Zimmerbuchung direkt im Hotel Finca El Caprito
Hotel Finca EL Cabrito 38800 San Sebastian de la Gomera / www.elcabrito.es
Telefon 0034 922 145005 / Fax 0034 922 871234 / info@elcabrito.es

Bei Interesse meldet euch einfach bei mir in einer meiner Stunden, ruft mich an, oder schreibt mir ein Mail.
Dann werde ich euch über alle Details informieren.

Ich freue mich, auf gemeinsame Stunden mit euch im wunderschönen La Gomera

Elisabeth Kaineder / Handy : 0650 8053012 / www.yogamitdir.at / sundance59@gmx.at