

**„Finde den besten Lehrer den Du haben kannst
der in Deinem Körper und in Deinem Geist
im Rhythmus Deines Atems und zum Tönen Deines Herzens tanzt“**

**Kleine Winter-Auszeit mit Yoga, Energieerhöhung, Klangschalen & Tanz
am Samstag, den 14. Dezember 2019 von 10 bis 17 Uhr
am Sonntag, den 15. Dezember 2019 von 10 bis 17 Uhr**

Liebe Freundinnen und Freunde,

an einem wunderbaren Kraftort im Odenwald,
dem Buddhistischen Kloster und Seminarhaus
„Buddas Weg“ laden wir Dich herzlich ein, mit Blick
auf das kommende Christfest und den
Jahreswechsel, ein paar Stunden der Stille,
Harmonie, Freude und in der Verbundenheit mit
Dir Selbst, Deine Seele baumeln zu lassen.



Sanfter Yoga mit Elementen aus dem Yin Yoga
und der Harmonie unserer Energiezentren,
inspirierende Meditationen zur Energieerhöhung
und Herzöffnung, Musik, Tanz und erholsame
Klangschalen erwarten Dich.

Wir, Susanne L. Mai und Doris Preuninger,
erfahrene Lehrerinnen für Yoga, Meditation und Qi
Gong, führen Dich achtsam und herzlich, mit
Freude und viel Leichtigkeit durch diese beiden
besonderen Tage...



Beide Seminartage sind diesmal einzeln buchbar! Die Seminargebühr **pro Tag** beträgt € 95,00 und beinhaltet das Programm – siehe nächste Seite – sowie Raummiete und Kleine-Pausen-Verpflegung. Wir sind Gast in „Buddhas Weg“, dem buddhistischen Kloster, Seminar- und Gästehaus, Buddhas Weg 4, 69483 Siedelsbrunn), das von selbst schon zum Innehalten und Kraft tanken einlädt. Tagsüber werden wir versorgt mit Tee, Wasser und Gebäck. Das üppige und feine vegetarische Büffet nehmen wir nach buddhistischer Tradition gemeinsam im Speisesaal mit Blick auf den Odenwald ein. Bitte bringe Wohlfühlkleidung und Decke und warme Kleidung für Draußen mit. Yogamatten und Kissen sind da. Übernachtung nach Zimmerwunsch + Vollpension bitte selbst buchen bei www.buddhasweg.com / Fon: 0 62 07 / 9 25 98 – 21. Es ist ein Zimmerkontingent für uns reserviert! Ohne Übernachtung sind für das Mittagsbüffet € 10,00 an der Rezeption direkt zu begleichen.

Wir freuen uns schon sehr auf Dich & dieses wunderbare besondere Workshop-Highlight des Jahres!

Programm Samstag, 14. Dezember 2019

- ♥ 10 Uhr Ankunft im Seminarraum / Yogaraum im 4. OG mit Begrüßung und Einstimmung
- ♥ Yoga mit den Energiezentren mit Übungen für alle 7 Chakras, Meditation, Atemübung und Mantras mit Susanne
- ♥ 12:00 bis 13:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen und Pause
- ♥ Meditation für Klarheit und Gesundheit – mit Susanne
- ♥ Yin Yoga – entspannt und sanft in den Nachmittag mit Doris
- ♥ Kleine Tee- und Kaffeepause
- ♥ Kleine Auszeit mit Klangschalen und Mantrasingen mit Doris und Susanne
- ♥ Ende 17:00 Uhr



Programm Sonntag, 15. Dezember 2019

- ♥ 10 Uhr Ankunft im Seminarraum / Yogaraum im 4. OG mit Begrüßung und Einstimmung
- ♥ Yoga im Gleichklang der Herzen für Liebe und Verbundenheit mit Susanne
- ♥ 12:00 bis 13:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen und Pause
- ♥ Meditation zur Energieerhöhung mit Susanne
- ♥ Bewegende Begegnung mit Yoga und Tanz mit Doris
- ♥ Kleine Tee- und Kaffeepause
- ♥ SPECIAL: Abschlussritual im Garten bei Padmasambava – Kreiere und erschaffe Deine Wünsche für das Neue Jahr 2020!
- ♥ Verabschiedung 17:00 Uhr



Änderungen im Programmablauf behalten wir uns vor

Anmeldung (bitte per Mail oder Post zurücksenden)

Hiermit melde ich mich verbindlich an für
- Zutreffendes bitte ankreuzen -

Kleine Winter-Auszeit mit Yoga, Energieerhöhung, Klangschalen & Tanz

- am Samstag, den 14. Dezember 2019 von 10 bis 17 Uhr**
- am Sonntag, den 15. Dezember 2019 von 10 bis 17 Uhr**

Ich überweise den Betrag von € 95,00 für Samstag, den 14.12.2019 **ODER**
Sonntag, den 15.12.2019
(Anmeldung bitte per Mail oder Post an unten stehende Kontaktadresse) **ODER**

Ich überweise den Gesamtbetrag von € 190,00 für beide Seminartage

nach verbindlicher Anmeldung innerhalb von 5 Tagen, spätestens bis zum 11.11.2019
auf folgendes Konto:

BIC: GENODE61BBB / IBAN: DE 25 6609 0800 0005 0155 61 / Badische Beamtenbank Karlsruhe eG
Kontoinhaberin: Susanne Mai / Verwendungszweck
„Winter-Yoga- Auszeit Buddhas Weg Dezember 2019“
Der Anmeldeschluss ist Montag, der 11. November 2019
Eine separate Anmeldebestätigung erfolgt nicht mehr.

Name.....

Komplette Adresse.....

E-Mail Telefon Handy

Ort / Datum..... Unterschrift

Mit der Unterschrift bestätige ich, dass meine Teilnahme an obigem Workshop auf mein eigenes Risiko erfolgt und Haftungsansprüche gegen die Veranstalter ausgeschlossen sind. Gesundheitliche Bedenken, die gegen eine Teilnahme sprechen, spreche ich vorher mit meinem Arzt / Heilpraktiker / Therapeuten ab.

Bei Rücktritt 14 Tage vor dem Seminar werden 50 % der Workshop-Gebühr fällig. Danach und bei Nichterscheinen ist stets die volle Gebühr zu entrichten. Ein Ersatzteilnehmer kann selbstverständlich den gebuchten und bezahlten Platz übernehmen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kontakt: Susanne L. Mai | Yogalehrerin und Therapeutin für Yoga und Entspannungsverfahren |
Zwerggewann 10 | 69124 Heidelberg |

☎ 0 62 21 - 6 47 91 57 (AB - bitte aufsprechen, wenn niemand da☺) und ☎ 0172 - 75 61 484

✉ susanne.mai@susannemai.de