



KUNDALINI YOGA  
**RETREAT**

8.6. - 15.6.2019

Nord-Provence



KUNDALINI YOGA  
**URLAUB**

10.8. - 17.8.2019

Nord-Provence

# KUNDALINI YOGA URLAUB



- 25 Stunden Yoga insgesamt
- Yogisches Thema für die Woche
- Vegetarische Vollpension
- Provenzalischer Wochenmarkt
- Badensee / Badeflüsse
- Wandermöglichkeiten

Der Yoga Urlaub intensiviert Erfahrungen und Erkenntnisse aus der alltäglichen Beschäftigung mit Yoga. Ziel ist es, mit der Ausrichtung auf ein Wochenthema, mehr in Verbindung mit der inneren Kraft und Weisheit zu kommen - sich mit seiner Intuition zu verbinden und sein Potential zu erkennen.

Antje Kuwert Edgar Lichtner  
[www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)  
[info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de)

Der Urlaub richtet sich an Yoga-  
Einsteiger und Fortgeschrittene.

# KUNDALINI YOGA RETREAT



- 30 Stunden Yoga insgesamt
- Fokus auf persönliche Themen
- Tag des Schweigens
- Gesprächsrunden "Unter der Linde"
- Spezielle vegetarische Vollpension
- Ausflugsmöglichkeiten

Das Retreat vertieft gewonnene Erkenntnisse - es festigt das Bewusstsein für das eigene Selbst und schafft eine engere Verbindung zur eigenen Seele. Die Yogaeinheiten variieren dabei, z.B. geben kurze Übungseinheiten Raum für eine längere Meditation oder es wird eine intensive Pranayama Kriya praktiziert.

Antje Kuwert Edgar Lichtner  
[www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)  
[info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de)

Das Retreat richtet sich an Yoga-  
Praktizierende und Fortgeschrittene.