

# Yogawochenende 20. – 22. Juli 2012



## Kloster Buddhas Weg Im Odenwald

losgelöst vom Alltag  
voller Harmonie  
tief ins Yoga eintauchen

belebende Waldluft  
idyllische Waldpfade  
heiliger Ort und  
Stille genießen

## Seminarablauf

### Fr. 20. Juli 2012

16:00	Ankunft
16:30-18:15	Begrüßung Yogapraxis & Meditation
18:30	Abendessen
20:30	Yogapraxis & Entspannung

### Sa. 21. Juli 2012

5:30	Meditation (optional)
8:00	Frühstück
9:30 - 11:30	Yogapraxis & Pranayama
12:00	Mittagessen
16:00-18:15	Yogapraxis & Meditation
18:30	Abendessen
20:30	Meditation (optional)

### So. 22. Juli 2012

5:30	Meditation (optional)
8:00	Frühstück
9:30 - 11:30	Yogapraxis & Pranayama
12:00	Mittagessen
14:00-16:30	Yogapraxis & Meditation
16:30	Abschluss Tee, Kaffee, Gebäck



## Seminarhaus und Lage

### Buddhas Weg – Kloster im Odenwald

Buddhas Weg ist ein kraftvoller Ort in der Ruhe und Stille des Odenwaldes. Das Gästehaus lädt dazu ein, einmal völlig abseits vom täglichen Stress zu verschnaufen und wieder bei sich anzukommen. Alle Gästezimmer sind angenehm, hell und ausgestattet mit Dusche und WC. Direkt hinter dem Haus beginnen schöne Wanderwege, der Zen-Garten und die Sonnenterasse des Teehauses laden dazu ein die Sonne zu genießen und geben den Blick frei auf den malerischen Überwald. Das Zentrum Buddhas Weg möchte eine Brücke sein zwischen Menschen und ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Harmonie. 20min von Weinheim entfernt und ca. 40min von Mannheim und Heidelberg.

### Buddhas Weg Zentrum für Körper, Geist und Seele

Ausserhalb 5  
69483 Siedelsbrunn / Wald-Michelbach

[www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)  
Tel. 06207-92598-21



## Yogapraxis

In unsere Yogapraxis fließen Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga, dem Ashtanga Vinyasa Yoga, Pranayama (Atemübungen), Mudra (Handgesten) und Meditation ein.

Die Mischung aus dem belebenden Vinyasa Flow und exakter Ausrichtung hilft dir sicher und bewusst Yoga zu üben sowie deinen Körper genauer und tiefer wahrzunehmen.

Ihr werdet Kraft aufbauen und eure Flexibilität steigern, die tiefe und achtsame Atmung wirkt belebend und reinigend.

Und Verspannungen werden sicher auch gelöst ©



## Seminarpreis & Details

### Preise:

Übernachtung für 2 Nächte im 3er Zimmer – 74 Euro, DZ – 90 Euro, EZ 120 Euro - inklusive vegetarische Vollpension, die Anreise erfolgt selbstständig

+ Yoga-Kursgebühr: 160 Euro bei Early-Bird Anmeldung bis 22.06.2012, danach 185 Euro; inklusive Snacks und Getränke während den Pausen.

### Zahlungsweise:

Erst bei eingegangener Zahlung der Kursgebühr wird die Anmeldung definitiv und damit ein Platz reserviert. Die Kosten für die Übernachtung kannst du dem Kloster direkt vor Ort bezahlen.

### Studentenrabatt:

Für Studenten- oder Schüler mit Ausweis: Übernachtung für 2 Nächte im 3er Zimmer – 37 Euro inklusive Vollpension

+ Yoga-Kursgebühr: 130 Euro bei Early-Bird Anmeldung bis 22.06.2012; danach 140 Euro

### Rücktritt:

Bei Rücktritt ist bis zum 06.07.2012 werden 60 Euro Bearbeitungsgebühr fällig. Danach ist keine Stornierung mit Rückzahlung der Kursgebühr mehr möglich. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden.



## Kursleitung

Denise praktiziert seit ca. 8 Jahren Yoga. Yoga-Ausbildung 4,5 Jahre bei Bruno Dietziker in den Schweizer Bergen und Satya Yoga in Darmstadt. Außerdem ist sie in Pilatesausbildung bei Bodymotion, hat eine volle Zertifizierung Yoga Alliance RYT 500 Stunden und schreibt zurzeit an ihrer Yoga Diplomarbeit.

Bekannte Yogalehrer mit denen sie praktiziert hat: Edward Clark, Dr. Ronald Steiner, Ana Forrest, Mark Darby, Kathy Cooper, Kino McGregor, Claudia Eva Reinig. Sowie Tobias Frank (Thai-Yoga-Massage), Vivek Nath (Sanskrit und Mantrén) und weitere.

Denise unterrichtet Pilates sowie Vinyasa-, Hatha und Ashtanga Yoga.

## Anmeldung & Info



Denise Weiner  
Groenhoffstr. 17  
64347 Griesheim

[denise@tavayoga.de](mailto:denise@tavayoga.de)  
Tel 0163-6315193

[www.tavayoga.de](http://www.tavayoga.de)  
[www.triniyoga.de](http://www.triniyoga.de)