

Einladung zum
12. Doing Nothing Retreat
dieses Mal mit Yoga
vom 30. September
bis 3. Oktober 2021
im Seminarhotel Jonathan

Drei ganze Tage

leer werden,

und erfüllt

mit neuer Energie.

Die Rastlosigkeit –

nach und nach herunterfahren.

Entspannen,

in den Körper kommen und

die Stille genießen.

Total faul sein dürfen,

sich treiben lassen,



schlendern, lauschen

spüren,

sitzen und rein gar nichts tun.



Ohne jeden Plan,

ohne ich muss oder ich sollte,

da sein und

auf die leisen Impulse hören:

schau die lustige Wolke dort,

horch´ der Regen, so leise,

und wie das Heu duftet.



Das Hatha-Yoga, (morgens und abends eine Stunde) möchte uns dabei unterstützen, noch mehr in den Körper zu kommen. **Yesim Meutes** assistiert uns dabei.

Rani Kaluza ist für die Meditation des Nicht Tun da. Sie unterstützt uns mit Einzelgesprächen und kurzen Vorträgen, manchmal, abends. Das **Jonathan Seminarhotel** sorgt für alles, was wir sonst noch brauchen, um uns wohl zu fühlen. Ein Zimmer, gutes vegetarisches Essen, wunderbare Natur.

Beginn: Donnerstag 30.9. ca. 18:00

Ende: 3.10. ca. 14:00

Anmeldung: Yesim Meutes

info@yogaraum-erlangen.de

Tel: 0179 1824179

yogaraum-erlangen.de

Preis: ab 490,-

Mehr über Doing Nothing&Retreats:

doingnothing.de

Rani Kaluza: 0221-2406997

Lokation: jonathan-seminarhotel.de