



Yoga: Die fünf Schlüssel zur Gesundheit

Das Seminar zum Buch

Eine Gesundheitswoche in Reckingen

12. – 19. Juni 2022



Gehen Sie mit der Autorin auf eine Reise durch die fünf Themen

- Bewegung (Asana)
- Ernährung (Ayurveda)
- Berührung/Sexualität (Tantra)
- Atmung (Pranayama) und
- Bewusstsein (Meditation/Samadhi).

Es erwartet Sie wenig Theorie und viel Praxis. Reich genährt auf allen Ebenen Ihres Seins, ausgeruht und ausgeglichen, kehren Sie nach Hause zurück.
Zum Tagesablauf:

Ab 7.30 h:	Frühstück
8.45 – 11.45:	Theorie und Übungen
12.00:	Gemeinsames Mittagessen (Salat und Hauptgang)
Nachmittag:	Zur freien Verfügung: spazieren, lesen, ausruhen...
18.00 h:	Gemeinsames Abendessen (Suppe und Dessert)
19.00 – 20.00 h:	Atem- und Meditationsübungen, Ausklang

Man kann jeden Tag neu zwischen einem Menu mit oder ohne Fleisch wählen.

Ungefähr Mitte Woche gibt es einen übungsfreien Morgen.

Wo? Im traditionsreichen Hotel Glocke: glocke.ch

Bitte die Zimmer direkt im Hotel buchen!

Wann? Beginn: So, 12. Juni, um 16 h
Ende: So, 19. Juni, nach dem Frühstück.

Wieviel? EZ (Bad/Dusche, WC): Fr. 1213.00
DZ (Bad/Dusche, WC), zur Einzelbenützung: Fr. 1549.00
DZ (Bad/Dusche, WC), Fr. 1062.50/Person

Die Zimmerpreise gelten für die ganze Woche und beinhalten Halbpension, einen Beitrag an die Saalmiete sowie die freie Benützung der Saunalandschaft im Neubau Goggwäärgji.

Kurs: Fr. 700.-

Mindestteilnehmerzahl: 10

Kursunterlagen: *Yoga: die fünf Schlüssel zur Gesundheit* (GU-Verlag 2021)

Leitung: Dr. Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil
Yogalehrerin mit 30 Jahren Unterrichtserfahrung (dipl. YCH/EYU)
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin (Level Advanced)
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yogatherapie)

NLP Practitioner DVNLP & Life Coach
Faszien-Coach intendons® (innere Bewegung)
20 Jahre Erfahrung in Continuum

Anmeldung: info@claudia-guggenbuehl.ch / 044 720 21 32
claudia-guggenbuehl.ch