

## Geplanter Ablauf

**Fr.:** 11.00 Uhr Kempten Ausflug/Besichtigung; 13.00 Uhr Mittag;  
16.30 Uhr Anfangsmeditation und Silent Walk (schweigender Spaziergang)  
18.00Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Yoga relaxt

**Sa.:** 8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Silent Walk  
10.15 Uhr Yoga klassisch  
13.00 Uhr Mittag  
15.30 Uhr Asana Workshop  
17.00 Uhr Yoga  
19.15 Uhr Abendessen  
20.15 Uhr Besuch auf Kemptens Weihnachtsmarkt

**So.:** 8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Silent Walk zum See mit Erdungsmeditation  
10.30 Uhr Yoga  
13.00 Uhr Mittag



# YOGA & MEDITATION bei Andrea Priya Schuster

**01. - 03. Dezember 2017**

## **entspanntes und heilsames Yogawochenende**

im Haus am Sparenberg -  
einer Oase des Friedens

Ganz entspannt 3 Tage in die Tiefe gehen, in sich hineinlauschen und alles was wir in uns erspüren und teilweise sogar durch Schmerzen und Verspannungen auf sich aufmerksam macht, darf angesehen und in die Heilung geführt werden.

Ständige Fehlhaltungen haben einen Ursprung, und den bedarf es, gefunden zu werden.

Ich unterstütze diesen Prozess durch bewusste Yogaatmung, sich Zeit nehmen, in die Asanas hinein zu spüren und das wahre Selbst dabei zu erkennen. Einfach Zeit haben und bewusst werden!

Meditativen, heilenden Einflüssen aus meiner über 20-jährigen Erfahrung als ganzheitliche hellstichtige Lebensberaterin gebe ich ebenso Raum wie dem klassischen Yoga mit fließenden Abwandlungen aus der Rishikesh-Serie.

Ich werde an diesem Wochenende, ganz in Ruhe alle Asanas erklären, bewusst durch den Atem hineinspüren und die Körperwahrnehmung intensivieren.

Loslassen von alten Mustern und Verhaftungen und somit Loslassen von Verspannungen und Schmerz ; sowie intensive ENTspannung in der körperlichen und geistigen Ebene und ein sich öffnen und frei werden für ein gewahr werden des inneren Lichts und der Leichtigkeit sollen das Ergebnis dieses Wochenendes sein!

Das Yoga Haus am Sparenberg ist eine Oase des Friedens, wunderschön gelegen. Lass Dich verzaubern von der liebevollen Atmosphäre des Seminarhauses, geführt von einer Kundalini Yoga Lehrerin. Das Seminarhaus liegt ca. 10 Autominuten von Kempten entfernt, eingebettet zwischen satten grünen Wiesen, unweit des Öschlesees.

Abseits von jeglicher Hektik biete ich Dir ein umfassendes Programm um zu entspannen und Dich mit neuer Energie und Kraft aufzutanken. Du kannst sehr entspannt das Seminarangebot, das köstliche 100% biologische Essen und die idyllische und naturbelassene Umgebung rund um den Öschlesee genießen.

Die Yogastunden sind immer mind. 2 Std. lang, die Achtsamkeit wird nach innen gelenkt, um Dich selbst zu spüren.

#### Ablauf:

Anreise Freitag, wobei der Vormittag für einen Ausflug zu Kemptens Sehenswürdigkeiten; einer Führung durch die Prunkresidenz und Mittagessen genutzt werden kann.

Offizieller Beginn des Yogawochenendes ist dann Freitag Nachmittag und beginnt sanft mit einer geführten Anfangsmeditation zur Einstellung auf das Yogawochenende. Sowie einem schweigendem Spaziergang zum See um zur inneren Ruhe zu finden.

Freitagabend werden wir in liebevoller Atmosphäre mit sehr relaxten liegenden Yin-Yoga-Übungen, sanfter Nackenmassage und ausgiebiger Tiefenentspannung den Tag ausklingen lassen.

Am Samstag genießen wir das Frühstück und starten wir bei schönem Wetter zu einem Silent Walk, einem schweigendem Marsch zum See, bei dem ein Mantra ständig wiederholt wird, um die Gedanken auf eine göttliche Schwingung zu fokussieren. Nach einer gemeinsamen Meditation am See praktizieren wir dann klassisches Yoga bis zum Mittag.

Nach einer entspannenden Pause kannst Du dann an einem Asana- Workshop teilnehmen, bei der die genaue Erklärung der Techniken im Vordergrund steht, bzw. danach Heilmantren in ihrer Tiefe erfahren und anwenden.

Am Nachmittag werden wir unseren Körper mit Anusara-Yoga (fließenden Yogaübungen) entspannen, die Asanas etwas intensiver halten und dadurch die

Muskulatur kräftigen, aufbauen und geschmeidig werden lassen. Nach dem Abendessen, am späteren Abend ist ein gemütlicher Ausflug zum Kemptener Weihnachtsmarkt geplant.

Sonntagvormittag nach dem Silent Walk mit intensiver Erdung und entspanntem Frühstück lassen wir dann den Workshop mit einem sanften 2-stündigen Yogaerlebnis und einer Heilmeditation ausklingen.

Ab Freitagabend wird eine erfahrene Masseurin und Heilpraktikerin separat Massagen anbieten. Des Weiteren könnt ihr euch auch bei Bedarf anderen manuellen Therapien und einer Ohrakupunktur unterziehen. Bei tiefer liegenden Problematiken sind auch Heilsitzungen sowie Rückführungen bei mir möglich.

Es befinden sich im Seminarhaus Schlafmöglichkeiten , aufgeteilt in ein Einzel-, ein Doppel-, zwei Vierbett-, ein Dreibettzimmer und ein Schlaflager in dem bis zu 9 Personen entspannt Platz finden. Die Zimmer sind einfach aber sehr liebevoll und sauber.

Kosten incl. aller Yogastunden/Workshops;  
sowie 2 Nächten Seminarhausunterkunft und einschl. liebevoller Vollverpflegung mit allen Getränken:

#### Mindestspendenbeitrag:

315,- im Einzelzimmer

295,- im Zweibettzimmer,

289,- pro Person im Mehrbettzimmer (drei oder vier Bettzimmer),

279,- im Schlaflager

Bitte Hausschuhe und wenn vorhanden Yogamatte, Block sowie Decke mitbringen. Siehe: <http://www.haus-am-sparenberg.de>

Bei Fragen einfach anrufen: 0179/ 1498972 oder 089 89689183 sowie mailen:

[Priya19@gmx.de](mailto:Priya19@gmx.de)

Bitte hab Verständnis, das der Kurs aus Qualitätsgründen auf eine max. Teilnehmeranzahl von 11 Yogis beschränkt wird und ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen stattfindet.

Gern bilden wir wieder Fahrgemeinschaften.

Der Teilnehmer bestätigt, bei voller physischer und psychischer Gesundheit zu sein und übernimmt die eigene Haftung und Verantwortung während des Workshops/Seminar.

**Bitte rufen Sie unter folgender Telefonnummer an, um am Yoga-Wochenende teilzunehmen!**

**☎ 0179 14 98 97 2**