



# Harmonie

## Luna Yoga Genuss-Seminar · Ideenhaus Seelisberg 20. - 22. September 2024

Ich lade dich ein zu einem Wochenende voller Genuss für alle Sinne an den Kraftort Seelisberg. Gönn dir zur Herbst Tag- und-Nachtgleiche eine Auszeit, um in diesem einzigartigen Haus deinem Sein Raum zu geben, deinen Körper, die Natur und ein kulinarisches Verwöhnprogramm zu geniessen. Eingebettet in der Stille und Kraft dieses Ortes und im tragenden Frauenkreis schenken wir uns Raum und Zeit. Wir lassen uns inmitten der Natur von der Zeitqualität des Ausgleichs umhüllen und tauchen ein in die Harmonie des Augenblicks.

### PROGRAMM

#### Freitag

Ankommen bei Kaffee/Tee und Kuchen, Zimmerbezug  
Luna Yoga · In sich Ankommen  
Abendessen

ab 13.30 Uhr  
15 – 18 Uhr  
18.30 Uhr

#### Samstag

Luna Yoga · Stille, Meditation & Ausgleich  
Brunch und freie Zeit zum Geniessen  
Luna Yoga · Harmonie  
Abendessen  
Ritual zur Herbst Tag- und Nachtgleiche

8 - 10 Uhr  
10 Uhr  
15 - 18 Uhr  
18.30 Uhr  
Abend

#### Sonntag

Luna Yoga · Stille, Meditation & Ausgleich  
Brunch  
Abreise

8 - 10 Uhr  
10 Uhr  
individuell bis 13 Uhr

### KOSTEN

Luna Yoga Unterricht 10 h  
2 Übernachtungen mit Vollpension: Brunch, kleine Zwischenverpflegung,  
2 x vegetarisches Abendessen, vor Ort für uns gekocht.  
Einzel- oder Doppelzimmern (2 EZ, 4 DZ)

CHF 250  
  
CHF 360 - 390

>> der Preis ist abhängig von der Anzahl Teilnehmer  
>> wird nach Anmeldeschluss, Ende Jahr, kommuniziert

### KURSLEITUNG und ANMELDUNG

Esther Habermacher, Luna Yoga Lehrerin und Trainerin EYU, Bewegungspädagogin BGB, Heilmedium  
kontakt@luna-yoga-schweiz.ch · 078 808 27 66

