**RÜCKZUG IN DIE EIFEL**

**26.-28. Januar 2018**

Im Haus ABRAHM:

https://www.abrahm.de/kontakt/anfahrt/

***MINDESTTEILNEHMER***: 4

***KOSTEN***: 276€

***ABLAUF***:

**Freitag**:  
zwischen 16:00-18:00 Uhr Anreise  
18:00 Abendessen  
20:00- 22:00 Meditation, Pranayama, Asanas  
  
**Samstag**:  
Schweigetag bis 14:00 Uhr  
07:00-08:00  Meditation und Pranayama  
08:00 – 09.00  Asana   
09:00 Frühstück  
11:30-12:30  Vortrag  
13:00  Mittagessen  
16:00 -18:00 Yoga Asana  
18:00 Abendessen  
20:00– 21:30 Pranayama, Asana und Trataka (eine Meditationstechnik aus der Tantra Kriya Yoga Lehre)  
  
**Sonntag**:  
07:00 – 08:00 Pranayama  
08:00 – 09:00 Asana   
09:00 Frühstück  
11:30 Pranayama und Yoga Nidra  
13:00 Mittagessen

14:30-15:30 Pranayama, Asana

15:30 makrobiotischer Kuchen, von mir selbst gebacken

und gegen 18 Uhr Abreise

Ich bitte alle Teilnehmer/innen die angegebene Zeit an den Samstag als Schweigezeit zu  
akzeptieren.

***ÜBERNACHTUNG***:

https://www.abrahm.de/raum-1/zu-bett/

***ANMELDUNG***: jederzeit möglich

***ZAHLUNG***: mit der Anmeldung

***STORNIERUNG***:

Ab 3 Monate vorab 25%.

Ab 8 Wochen vorab 50% der Leistung.

Ab 4 Wochen vorab 80%.

Geht eine schriftliche Abmeldung nach 14 Tagen vor dem Termin ein oder erscheint nicht zum Termin wird der gesamte Betrag erhoben.