**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.