



Rest - Recharge - Relax

Wochenend Retreat

mit Kerstin und Kathrin in der Eifel

27. - 29.9.2024

Zwischen Innen und Außen - Drinnen und Draußen
(D)eine Zeit im Jetzt

Durchatmen, bewegen und sein, an einem ruhigen, wundervollen Kraftort in der Eifel umgeben von Wald und Wiesen, dem Seminarzentrum Beuerhof. Eine Fusion aus Hatha & Yin Yoga, Meditation in und mit der Natur, Embodiment & Somatic Experience, transformative Gongklangreise, vegetarische / vegane Vollverpflegung, freie Zeit für lange Spaziergänge im Herbstwald, gemütliche Abende am Kamin.



Mehr Infos und die
Möglichkeit zur Anmeldung
www.kat-nam.com



Programm (als Orientierung, Zeiten können sich noch ändern /
ausserdem versteht sich dieses Angebot als Option für dich,
niemals als Muss. Dein Wochenende, deine Zeit)

Freitag 27.9.2024

Ab 15 Uhr Anreise

17 Uhr Willkommen und Kennenlernen in Bewegung

19 Uhr Abendessen

Zeit für dich am Kamin und/ oder

21 Uhr Meditation

Samstag 28.9.2024

8 Uhr Breathwalk

9 Uhr Morgengruß Yoga

10 Uhr Frühstück

Zeit für dich

12 Uhr Bewegung draußen & drinnen

14 Uhr Mittagessen

16 Uhr Yin & Gongklangreise

19 Uhr Abendessen

Zeit für dich am Kamin und / oder

21 Uhr Meditation

Sonntag 29.9.2024

8 Uhr Breathwalk

9 Uhr Morgengruß Yoga

10 Uhr Frühstück

11.30 Uhr Yin & Touch oder Yin & Faszien

13 Uhr Abschluss Kreis

14 Uhr Mittagessen

Abreise



Seminargebühr:

219,- Euro Early Bird bis 31.3.24

249,- Euro regulär ab 1.4.24

Da dieses Wochenende ein Präventionsangebot darstellt, können hinterher bis zu 80% der Seminargebühr durch deine Krankenkasse erstattet werden.

Unterkunft und Verpflegung für das gesamte WE:
alle Zimmer mit geteilten Bad und WC

Einzelbett im Heuboden (10 Betten insgesamt / separiert durch Vorhänge) 250,- Euro / Person

4 Bett Zimmer 260,- Euro / Person

2 Bett Zimmer 270,- Euro / Person

1 Bett Zimmer 280,- Euro / Person



Anmeldung:
info@kat-nam.com

www.kat-nam.com

