



Orit Sen-Gupta Vijñana Yoga Retreat

in Immenstadt / Allgäu 27. Juni – 2. Juli 2022

Das Retreat wird im SeminarZentrum Riederalp stattfinden, das in einem Naherholungsgebiet nahe Immenstadt/Allgäu liegt. Das Wandergebiet ist für den öffentlichen Verkehr gesperrt. Die Ruhe und der weite Blick in die Gebirgslandschaft Allgäus machen Riederalp für Retreats sehr gut geeignet. Der große Seminarraum (180 m²) besticht durch seine helle und klare Atmosphäre.

Weitere Informationen über das SeminarZentrum Riederalp, zu Anreise und Kontakt <http://www.seminarzentrum-riederalp.de/>

voraussichtliche Preise für Unterkunft und Verpflegung*

(*werden sich evtl. leicht erhöhen)

- Einzelzimmer: 496.- €
- Doppelzimmer 411.- €
- Mehrbettzimmer 381.- €
- Schlafsaal (ab 5 Personen) 356.- € (wird erst möglich, wenn die übrigen Zimmer belegt sind)

Die Kurtaxe (derzeit 11 € für 5 Tage) ist im Preis mit inbegriffen.

Bettwäsche und Handtücher sind nur auf Wunsch erhältlich. Gebühr 8,50.- €

Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Bitte beachtet: Die Kosten für Verpflegung und Unterbringung sind an das SeminarZentrum Riederalp direkt zu entrichten und sind bei der Ankunft per EC- bzw. Kreditkarte zu bezahlen. (also bitte NICHT in bar oder Überweisung – das hat sich geändert!)

Kursgebühr: 480.- €

Überweisung der Anzahlung und der Kursgebühr an:

Eva Oberndörfer, VR-Bank Pöcking, BLZ 700 932 00, Konto 40 20 79, BIC: GENODEF1STH
IBAN: DE 29 7009 3200 0000 4020 79. **Mit der Anzahlung von € 100 wird die Anmeldung wirksam.**
Ab 1. Mai 2022 ist die vollständige Kursgebühr zu entrichten (gesamt € 480)

Anmeldung – bitte mit folgenden Angaben:

per e-mail an eva@vijnanayoga.de

- postale Adresse
- mobile Nummer
- Zimmerwunsch
- ob Bettwäsche-Ausleihen erwünscht ist.

Rücktritt:

Abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20 € können die Kursgebühren bis 1. Mai 2022 zurückerstattet werden. Danach werden 50% der Kursgebühr fällig, sofern keine Ersatz-Teilnehmer*in gefunden wird.

Zum Ablauf des Retreats:

Check-In ist ab 13 Uhr am Anreisetag möglich.

Das Retreat **beginnt am Montag, 27. Juni '22 um 15.00 Uhr**, und **endet am Samstag, 2. Juli '22, nach dem Mittagessen**, ca. 13 Uhr

Voraussichtlicher Tagesablauf:

7.00 - 7.30: Leichtes Frühstück

7.30 - 9.30: Stilles Sitzen, Kriya & Pranayama

9.30 – 10.00: Kaffeepause

10.00 - 12.00: Asanas

12.15: Mittagessen

15.00 - 18.30: Asanas

18.30 – 19.30: Abendessen

19.30 - 21.30: Studium von Texten, Stilles Sitzen