



04. bis 07. April 2019 – Meran, Südtirol

# NEUMOND RETREAT

MIT SANDRA AMTMANN & MARION INDERST

Weitere Infos:

[namaste@yogabysandra.de](mailto:namaste@yogabysandra.de) | [www.yogabysandra.de](http://www.yogabysandra.de)

[info@pranaflowspirit.com](mailto:info@pranaflowspirit.com) | [www.marionyoga.it](http://www.marionyoga.it)

# NEUMOND RETREAT

04. bis 07. April 2019 in Meran, Südtirol

Der Neumond ist ein Symbol des Neubeginns und eine Einladung dich für neue Energien zu öffnen. In dieser Zeit ist es wichtig Raum für Neues zu schaffen, indem du Ballast loslässt und deinem Ishta Devata vertraust. Lerne auf dein Herz zu hören, deiner Intuition zu lauschen und dich von Innen heraus führen zu lassen. Setze mit uns deinen Herzens-Samen und nutze die heilende Kraft des Mondes für dich!

Marion & Sandra begleiten euch vier Tage lang auf eine transformierende Reise, um die eigene Yogapraxis zu vertiefen und dich auf allen Ebenen aufzuladen. Gemeinsam werden wir einen heilenden Raum schaffen und die Weisheit des Herzens sprechen lassen. Eingebettet in einer wunderschönen Berglandschaft wirst du auf der Taser Alm bei Meran die Stille und Lebendigkeit der Natur als tiefes Gefühl der Zufriedenheit erfahren und die Fülle in deinem Sein entdecken, um dein innewohnendes Potential zu leben. Auch kulinarisch wirst du mit hausgemachten Mahlzeiten aus Bioprodukten verwöhnt.

**Yogaseminar inklusive Übernachtung, Verpflegung und Seilbahnfahrt zur Taser Alm (Do.-So.) zum Frühbucherpreis € 649,00 (bei Anmeldung bis 15.11.18 )  
Standardpreis ab 16.11.2018 € 699,00 / Anmeldung: [info@pranaflowspirit.com](mailto:info@pranaflowspirit.com)**



## PROGRAMMABLAUF (Änderungen vorbehalten):

Donnerstag Nachmittag: Anreise und Bergfahrt mit der Seilbahn

Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr: Opening Practice & Welcoming the New Moon Energy

Freitag, 08.00 bis 10.00 Uhr: Solar Prana Vinyasa Praxis „Letting go and letting in“

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr: Lunar Prana Vinyasa „Drink the healing Moon nectar“

Freitag, 21.00 Uhr: Neumond-Zeremonie & Satsang

Samstag, 08.00 - 10.00 Uhr: Solar Prana Vinyasa „Physical strength & Spiritual growth“

Samstag Nachmittag: frei - optionale Wanderung in der unberührten Naturlandschaft

Samstag, 17.00 - 18.30 Uhr: Lunar Prana Vinyasa „Gratitude“

Sonntag, 08.00 - 09.30 Uhr: Closing Practice „Live your potential“

Sonntag Mittag: Talfahrt mit Seilbahn & Abreise