

# Mantra Yogastunde & Kirtan

am 18. August im Allgäu Seminarhaus bei Leutkirch

---

Erlebe einen Nachmittag und Abend in wunderschöner Umgebung mit viel Musik und Freude, wohltuenden Asanas, leckerem ayurvedischen Essen und lieben Menschen.

## 15.30 bis 18.00 Uhr Mantra Yogastunde

Am Anfang und am Ende der Stunde werden wir gemeinsam singen, den Sonnengruß und einige Asanas begleite ich mit Gesang und Harmonium. Die Schwingung und die Kraft der Mantren tragen Dich auf ganz wunderbare Weise durch die Yogastunde. Für diese Stunde solltest Du mit dem Sonnengruß und einigen Grundhaltungen vertraut sein.

## 18.15 Uhr Leckeres ayurvedisches 3 Gänge Menü Liebevoll zubereitet von Andreas Schwarzenbach

## 19.45 Uhr Kirtan

Das gemeinsame Singen von Mantren öffnet unser Herz und lässt uns ein Gefühl von Verbundenheit und tiefem Frieden erleben. Alle sind willkommen, auch und besonders diejenigen, die der Meinung sind dass sie nicht singen können!



Energieausgleich für die Yogastunde: 25 €

Ayurvedisches 3 Gänge Menü: 22 €

Kirtan: auf Spendenbasis, bring bitte ein Kissen und eventl. eine Decke mit.

Melde dich gerne bei mir für weitere Informationen!

Séline Schwenk

[www.sayanah.de](http://www.sayanah.de)

07564 948225

[www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)