



# Yoga- und Ayurveda 2019

mit Olaf Riemann



## Ayurvedisches Fasten im Gutshaus Parin

*Schonende Kost, wohltuende Tees,  
Yoga, Meditation und Atemübungen  
zur Entgiftung.*

24.-29. Februar 2019

14.-19. April 2019

20.-25. Oktober 2019

17.-22. November

## Yoga für den Rücken im Gutshaus Stellshagen

*Stabilisierung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, Stärkung der Muskulatur*

20.-25. Januar 2019

17.-22. März 2019

12.-17. Mai 2019

13.-18. Oktober 2019

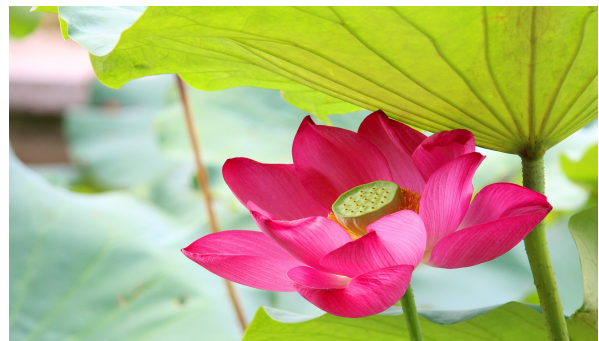
15.-20. Dezember 2019

## Yogaferien im Gutshaus Parin

*Innere Balance und Ruhe durch  
Bewegung, Atmung und Meditation*

07.-12. Juli 2019

28. Juli -02. August 2019



## Yoga als Weg im Gutshaus Stellshagen

*Die Körper-, Atem- und Meditationspraxis; Yoga-Philosophie; achtsame  
Bewegungen, bewusste Koordination, harmonischer Atemrhythmus; Yoga für  
alle; Der Weg ist das Ziel!*

17.-22. Februar 2019

02.-07. Juni 2019

30. Juni-05. Juli 2019

22.-27. September 2019