



22. bis 25. November 2018 - Meran, Südtirol

# VOLLMOND RETREAT

MIT MARION INDERST & SANDRA AMTMANN

Weitere Infos:

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

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

# VOLLMOND-RETREAT

22. bis 25. November 2018 in Meran, Südtirol

Der Vollmond war schon immer ein Symbol der Fülle und Ganzheit der weiblich-intuitiven Kraft. In vielen Traditionen repräsentiert dieser kosmische Knotenpunkt die spirituelle Erleuchtung und wird mit magischen Ritualen zelebriert.

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.

**Early Bird bis 30.06.2018: 649 €**, ab 01.07.2018: 699 € / **Anmeldung:** [info@pranaflowspirit.com](mailto:info@pranaflowspirit.com)

Mit der Anmeldung ist innerhalb von 10 Tagen eine Anzahlung in Höhe von 250 € zu leisten, welche nicht erstattbar ist. Die Restzahlung ist bis spätestens 4. Oktober 2018 zu leisten. Im Falle einer Stornierung bis 4. Oktober 2018 beträgt die Stornierungsgebühr 250 €. Bei schriftlicher Stornierung ab 5. Oktober 2018 beträgt die Stornierungsgebühr 100% des Reisepreises - außer es wird durch den stornierenden Reisetilnehmer ein Ersatzteilnehmer gefunden. In diesem Fall beträgt die Stornierungsgebühr 250 €.



PROGRAMMABLAUF (Änderungen vorbehalten):

Donnerstag Nachmittag: Anreise und Bergfahrt mit der Seilbahn  
Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr: Opening Practice & Welcoming the Full Moon Energy

Freitag, 08.00 - 10.00 Uhr: Solar Prana Vinyasa „Discover the fullness in your life“  
Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr: Lunar Prana Vinyasa „Drink the healing Moon nectar“  
Freitag, 21.00 Uhr: Vollmond-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