

# REFINE YOUR PRACTICE

20h Yoga Training (for Teachers & Students)



Ashtanga & Rocket inspirierter Yogaretreat mit Fokus auf Armbalancen & Umkehrhaltungen in Mecklenburg-Vorpommern mit **Noëlle Scheidegger** (keine/they) und **Fiona Raikes** (sie/she).



MONTAG 23.-  
FREITAG 27.  
OKTOBER 2023

LANSEN-SCHÖNAU

Wir starten den Tag mit **Pranayama & Meditation** (1h) und widmen uns dann der **Asana-Praxis** (2h). Nach einem reichhaltigen Brunch gibt es Zeit für **Herbst-Spaziergänge und Austausch**, bevor wir dann am Nachmittag Anatomie, Anleitung und Skills rund um Armbalancen und Inversions im Workshop-Setting besprechen, ausprobieren und üben.

Dieses Retreat/Training ist für fortgeschrittene Schüler\*innen und Teacher geeignet, die seit mindestens 2 Jahren regelmässig praktizieren und lädt dich ein, deine Praxis zu vertiefen.

Mehr Infos & Sliding Scale auf der Rückseite.

## ZIMMER & PREISE

Wir haben das wunderschöne **Gutshaus Neu-Schönau** für uns alleine und wir bieten nur **Einzelzimmer** an. Aus der Überzeugung heraus, dass Yoga eine Praxis für alle sein sollte, bieten wir eine **Sliding Scale** an (du bezahlst so viel, wie du möchtest): 850 - 1200€ (inkl. MwSt.)\*

Im Preis inklusive sind 20h Yoga mit Fiona & Noëlle, 4x Brunch & 4x Abendessen, sowie Kaffee und Kuchen von der wunderbaren Anya Keller, sowie 4 Übernachtungen im Einzelzimmer.



### ANFAHRT

Mit dem Zug aus Berlin oder Hamburg (über Rostock) bis Waren (Müritz) von dort mit dem (Sammel)Taxi zum Seminarhof.



### ANMELDUNG AN

[noelle@tribeyogabase.de](mailto:noelle@tribeyogabase.de)



[www.noellevera.com](http://www.noellevera.com)



\* Melde dich gerne, wenn du eine andere Preisgestaltung möchtest.