

# ROSSIYOGA

BUT FIRST: YOGA

YOGA RETREAT  
FOR EVERY BODIES

Termin

Donnerstag 28.04.2022 –  
Sonntag 01.05.2022

Anreise Donnerstag ab 16.30 Uhr  
Abreise Sonntag ca. 13.30 Uhr  
(nach dem gemeinsamen  
Mittagessen)

SEMINARHAUS  
WERKSTATT ENGEL  
WALTENHOFEN/ALLGÄU  
WWW.WERKSTATTENGEL.DE  
TEL.: 08379/ 8534919

Du

möchtest

- Dir mal etwas Gutes tun
- mal den Pause-Knopf drücken und entspannen
- und mal wieder Zeit für dich haben
- lachen und Lebensfreude spüren
- mal raus aus Deinem Alltag
- und Ruhe im Monkey Mind
- mal nichts müssen müssen
- ... (hier ist Platz für Deine ganz persönliche Motivation)

...dann komm gerne mit ins wunderschöne Allgäu- ich freu mich auf Dich!



Dich erwartet... Jede Menge Vorfreude – und:  
Zeit für Dich

Leckeres Essen

Natur und noch mal Natur

Ein wunderschönes Seminarhaus

Inspirierende Vorträge & Austausch

Yoga Sequenzen (u.a. Hatha & Vinyasa, Yin Yoga, Yoga Nidra)

Beseelende Meditationen (z.B. Phantasiereisen, Body scan, Gehmeditation)



Was Dir das wert ist:

320,00€ (ab 21.03.2022)

290,00€ (Frühbucherrabatt bis 20.03.2022)

(Unterkunft und Verpflegung exkl. - bitte direkt über das Seminarhaus buchen)

# ROSSIYOGA

## PROGRAMM

### **Donnerstag | ab 16.30 Uhr | Anreise**

Du kommst an – beziehst Dein Zimmer –  
Erst mal durchatmen...

### **17.30 Uhr | Kennenlernen & Meditation | Seminarraum**

Wir treffen uns im Seminarraum für eine  
erste Meditation, Bewegen, Beschnuppern und mehr

### **18.30 Uhr | Abendessen | Speiseraum**

### **19.30 – 21.00 Uhr | Yin Yoga & Yoga Nidra | Seminarraum**

Mit einer entspannten Yin Yoga-Sequenz  
und einer schönen Meditation  
beschließen wir den Tag

### **Freitag & Samstag**

### **08.00 Uhr | Frühstück | Speiseraum**

### **09.30 Uhr – 11.00 Uhr | Yoga for Every Bodies | Seminarraum**

sanft, erdend, energetisierend... mmmh...fühldichgutyoga

### **11.00 Uhr – 12.30 Uhr | Vortrag, Impulse & Austausch | Seminarraum**

Yoga & mehr: Ernährung, Labordiagnostik... (Jasmin eröffnet Dir neue Räume  
auf Deinem Weg zurück in Deine Balance – Freitag, online)

Samstag: Thema offen (Gastdozent\*in)

### **12.30 Uhr | Mittagessen | Speiseraum**

### **14.00 – 15.00 Uhr | Bewegung & Meditation | Seminarraum oder Natur**

### **15.30 Uhr | Achtsame Zeit | Du für Dich – oder gemeinsam nach Wunsch**

Möglichkeit einer yogatherapeutischen Einzelsitzung

### **17.00 – 18.15 Uhr | hungry? but first: Yoga | Seminarraum**

### **18.30 Uhr | Abendessen | Speiseraum**

### **19.30 – 21.00 Uhr | Yin Yoga & Klangmeditation | Seminarraum**

### **Sonntag**

### **08.00 Uhr | Frühstück | Speiseraum**

### **09.30 Uhr – 11.00 Uhr | gooooooood morning Yoga | Seminarraum**

### **11.30 Uhr – 12.15 Uhr | Abschluss & Meditation | Seminarraum**

### **12.30 Uhr | Mittagessen | Speiseraum**

### **Abreise**

Wir begleiten Dich:



Susanne Rossi – Organisatorin, Yoga-Lehrende und -Lernende, Yoga und Krebs  
Trainerin, Psychotherapeutin nach HPG. Hat immer Sonne und Freude  
im Gepäck. → Mehr über mich: [www.rossisyoga.de](http://www.rossisyoga.de)



Jasmin Schiemann – Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Labor und  
Mental Coach, Herzensmensch und Lebensfreudevermittlerin.  
Jasmin wird uns mit ihrem wunderbaren Wesen und Wissen online  
begleiten. → Schau mal: [www.naturheilpraxis-scharbeutz.de](http://www.naturheilpraxis-scharbeutz.de)



Stephan Wießner – Veranstaltungstechniker, Herzensmensch, ruhender Pol in  
stürmischen Zeiten, Musikliebender und -gestaltender.  
Er sorgt u.a. für good vibrations und Erdung.



Herzensmensch . - Wir erwarten evtl. noch Zuwachs. Lasst Euch überraschen...