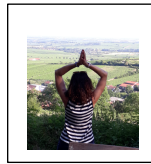


# YOGA RETREAT 21-24.08.2020

Obersteinbach/France Alsace

Florence Anjali Devi Kretschmer

Yoga Master, Shiatsu Praktikerin, Reflexologie



## PROGRAMM

Sie werden am 21 August 2020 um 10.00 Uhr

im „La Taverne du Steinbach“ in Obersteinbach erwartet.

Das Yoga Retreat richtet sich dieses Jahr nach den 5 Elementen Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz und unserer Verbindung mit der Natur.

Die Einheit Mensch und Natur wird unser Leitfaden während des Retreats sein:

Spüren, Wahrnehmen, Achtsamkeit üben, kreativ sein, entdecken, lachen und die eigene Lebensenergie beleben.

### Freitag, 21.08.2020

- 10.00 h: Empfang mit Getränken/ Anmeldung . **AUBERGE DU STEINBACH**
- 10.30 h: Kleine Eröffnungszereemonie (im Freien wenn möglich)
- 11.00 h: Erste sanfte Yoga Einheit.
- 13.00 h: Mittagessen
- 14.30 h: 1. Entdeckungsaktivität „ Luft: Laut und leise“
- Snack
- 16.00-17.00 h: Yoga

### Samstag, 22.08.2020

- 09.30-11.00 h: Yoga. Ort: **AU NUMERO 6 (Chambres d'hôtes)**
- Snack
- 11.30-13.00 h: Gestalte deine Zeit nach Lust und Laune.  
Gönne Dir eine Shiatsu Massage oder eine Fußreflexzonenmassage,  
sei kreativ für einen guten Zweck (Mandala/ Malerei/Armband) oder lasse einfach deine Seele baumeln.
- 13.00 h: Mittagessen
- 14.30 h: 2. Entdeckungsaktivität „Die Erde begreifen“
- Snack
- 16.15-17.00 h: Yoga und Gleichgewicht
- Eventuell am Abend: „Feuer und Freude“

### Sonntag, 23.08.2020

- 09.00-10-30 h: Die Sonne begrüßen, die Lebensenergie erwecken. Meditation
- Snack
- 11.30-13.00 h: Gestalte deine Zeit nach Lust und Laune \* und kleines Yoga Workshop .  
\* Gönne Dir eine Shiatsu Massage oder eine Fußreflexzonenmassage,  
sei kreativ für einen guten Zweck (Mandala/ Malerei/Armband) oder lasse einfach deine Seele baumeln.
- 13.00 h: Mittagessen
- 14.30 h: 3. Entdeckungsaktivität „ Das süße Gold“
- 16.00-17.00 h: Yoga. Ort: **HOTEL ALSACE VILLAGE**

### Montag, 24.08.2020

- 9.30-10-30 h: Yoga „Tanz der Elemente“ und Abschluss-Zeremonie
- 11.30 h: Mittagessen

#### Anmeldung

- Florence Kretschmer/ Tel.:  
+491704012866  
[info@magicfloweryoga.com/](mailto:info@magicfloweryoga.com)  
[www.magicflower.com](http://www.magicflower.com)

#### Veranstaltungsort und Information

- La Taverne du Steinbach,  
Tel. +33624641696  
14 rue principale, 67510  
Obersteinbach

#### Übernachtungsmöglichkeiten/ Obersteinbach

- La Taverne du Steinbach (unser gemeinsamer Retreat Ort, Mittagessen) Tel.: +33624641696
- Au Numéro 6, Chambres d'hôtes/ Schwimmbad und kleiner See. Tel: +33 658456417
- Hotel Alsace Village/ Zimmer mit Balkonen/ Einzel Zimmer. Tel: +33 388095059
- Chambres d'Hôtes au Petit Arnsbourg/ Tel.: +33675329085