



YOGA - RETREAT WOCHENENDE

07.11.-09.11.2025

BEGIB DICH AUF EINE REISE IN
DEIN CHAKRENSYSTEM
(für Anfänger & Fortgeschrittene)

Secret of  GA
& Meditation

Das detaillierte Programm finden Sie unter
bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung



INHALTE

Dieses Rückzugs-Wochenende ermöglicht dir, die alte indische Wissenslehre über die Sieben Hauptenergiezentren zu verstehen, anzuwenden und zu vertiefen. Ziel ist es, fernab von all den vielen Lebensaufgaben wieder mit sich selbst in Verbindung zu gelangen und Ruhe sowie Einklang zu finden.

ABLAUF

Freitag, 07.11.2025

16:30 - 17:30 Uhr	persönliches Kennenlernen
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 20:30 Uhr	Yoga am Abend

Samstag, 08.11.2025

07:15 - 08:00 Uhr	Starte den Tag mit "Surya Namaskar" (Sonnengruß)
08:15 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:00 Uhr	Kennenlernen der sieben Chakren
12:15 Uhr	Mittagessen
13:00 - 14:30 Uhr	Reise in das Muladhara- Chakra
14:30 Uhr	Kaffeetrinken
15:00 - 16:30 Uhr	Reise in das Manipura- Chakra
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 20:30 Uhr	Klangreise durch das Chakrensystem

Sonntag, 09.11.2025

08:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 11:30 Uhr	Reise in das Anahata- Chakra
11:30 - 12:00 Uhr	Atemflow durch Nadi-Shodhana
12:15 Uhr	Mittagessen
13:00 - 14:30 Uhr	Reise in das Vishuddha- Chakra
14:30 Uhr	Kaffeetrinken
15:00 - 16:00 Uhr	Wochenendausklang, danach Abreise

REFERENTIN

Cornelia Rienecke:

Lehrerin für Hatha- & Vinyasayoga, Achtsamkeits- & Meditationstrainerin, Klangtherapeutin

Es ist mir ein großes Anliegen, die ganzheitliche Betrachtungsweise des Lebens zu vermitteln. Das Hineinspüren in sich selbst, haben viele Menschen verlernt. Dabei ist es der Schlüssel, der die Tür zur eigenen Kraft öffnet. Ich begleite Menschen mittels verschiedener Techniken (z.B. Yoga, progressive Muskelentspannung) um die Eigenreflexion anzuregen und ein tieferes Bewusstsein für sich zu erlangen. Ziel ist es, ein gesundes Leben in Balance zu führen.

ANMELDUNG

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet grundsätzlich über die Teilnahme. Erhalten Sie keine Absage, so gilt Ihre Anmeldung als angenommen und verbindlich. Etwa drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie die Rechnung. Bitte beachten Sie bei der Anreise unsere Hausordnung. Diese finden Sie auch online unter bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung-agbs/.

Kosten pro Person

438,00 € im Zweibettzimmer inkl. Vollpension

488,00 € im Einzelzimmer inkl. Vollpension

Stornierung

Bei Absage benötigen wir eine schriftliche Mitteilung. Sollte eine Stornierung innerhalb von 28 Tagen bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen, berechnen wir 50 % der Kurskosten. Bei einer Absage von 14 Tagen bis 7 Tage vor Kursbeginn berechnen wir 75 % der Kurskosten. Wir stellen 100 % der Kurskosten in Rechnung bei Absagen ab sieben Tagen vor Kursbeginn. Die Stornierungsgebühren entfallen, wenn Sie bei Ihrer Absage einen Ersatzteilnehmer verbindlich anmelden.

ADRESSE

Bildungsgut Schmochtitz St. Benno

Schmochtitz 1, 02625 Bautzen

-  035935 22-0
-  info@bg-schmochtitz.de
-  bildungsgut-schmochtitz.de

Yoga-Retreat Wochenende

07.11.-09.11.2025 im Bildungsgut Schmochtitz

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen (z. B. Vegetarier, Diabetiker ...)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den Stornobedingungen. Zudem erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsorganisation im Bildungsgut Schmochtitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochtitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmochtitz einverstanden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochtitz widerrufen werden. Erfolgt kein Widerruf, gilt die Einwilligung zunächst unbeschränkt. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen mir keinerlei Nachteile.

Alle weiteren Informationen unter bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz.

Ort, Datum

Unterschrift