

A2Z ASHTANGA YOGA & ZEN RETREAT

Mit Zen-Meister
Hyon Gak Sunim & Huong

10.-12. November 2023

Erstmalig & exklusiv!

Ort: Geleitsstraße 16, 60599 Frankfurt



HUONG
Y · O · G · A

A2Z - ASHTANGAYOGA & ZEN RETREAT

10.-12. November 2023

Die tolle Kombination von Zen-Meditation und Ashtanga Yoga ist eine optimale Methode, um den Körper zu stärken und einen klaren Geist zu bekommen.

Mönch Sunim war der erste Westler, der in der Volksrepublik China seit der kommunistischen Revolution ordiniert wurde. Ich hatte zum Glück schon die Möglichkeit, an einem Zen-Retreat mit Sunim teilzunehmen.

Er ist ein moderner Mönch, der viel Erfahrung und Wissen hat. Vor allem hat er tolle Energie, von der ich und die anderen Teilnehmer profitieren konnten. Diese Erfahrung möchte ich gerne mit euch in diesem Retreat wiederholen.



Ort: Geleitsstraße 16, 60599 Frankfurt

HUONG
Y • O • G • A

A2Z - ASHTANGAYOGA & ZEN RETREAT

PROGRAMM

Täglich

06:15 - 06:25 Uhr Chanting

06:25 - 08:30 Uhr Asana-Praxis

08:30 - 08:45 Uhr Pause

08:45 - 09:30 Uhr Sitzende Meditation

09:30 - 10:00 Uhr Frühstück

10:00 - 12:00 Uhr Zen-Praxis

12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause

13:00 - 14:00 Uhr Entspannung

14:00 - 15:00 Uhr Zen-Praxis

15:00 - 15:15 Uhr Pause

15:15 - 17:15 Uhr Satsang, Q & A

Am Sonntag endet das Programm um 16:00 Uhr.

Weitere Infos über Zen-Meister Sunim:

zen-center-regensburg.com/de/lehrer/



HUONG
Y • O • G • A

Ort: Geleitsstraße 16, 60599 Frankfurt

A2Z - ASHTANGAYOGA & ZEN RETREAT

KOSTEN

- Der Preis für das gesamte Retreat beträgt 515,- Euro
- Frühbucherrabatt: Bei Buchung und Bezahlung bis spätestens 31.08.2023 beträgt der Preis 465,- Euro (für Schüler:innen, die aktuell eine Yogalehrer-Ausbildung bei Huong Yoga absolvieren: 445,- Euro)
- Schüler:innen und Student:innen erhalten einen Rabatt von 15%.

Anmeldung: huong@huongyoga.com



Ort: Geleitsstraße 16, 60599 Frankfurt

HUONG
Y • O • G • A