A2Z
ASHTANGA
YOGA & ZEN
RETREAT
Mit Zen-Meister
Hyon Gak Sunim & Huong
08.-10. November 2024
Zum 2. Mal bei uns!
Ort: Geleitsstraße 16, 60599 Frankfurt
HUONG
Y·O·G·A

A2Z - ASHTANGAYOGA & ZEN RETREAT

08.-10. November 2024

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/

Ort: Geleitsstraße 16, 60599 Frankfurt

HUONG
Y·O·G·A

A2Z - ASHTANGAYOGA & ZEN RETREAT

KOSTEN

- Der Preis für das gesamte Retreat beträgt 515,- Euro
- Frühbucherrabatt: Bei Buchung und Bezahlung bis spätestens 31.08.2024 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 YOGA