

## Ayurvedische Behandlungen

Am Donnerstagsvormittag, in den Pausen sowie am Abend ist Gelegenheit, um Körper und Seele verwöhnen zu lassen. Wer Ayurveda- Behandlungen dazu buchen möchte, kann vorab reservieren unter: **09073.95894-0, Frau Storb.**

Angebote unter: [www.ayurveda-rosenschloss.de](http://www.ayurveda-rosenschloss.de).  
*Unsere Teilnehmer erhalten 10% Rabatt auf alle Anwendungen*

## Kosten Kurs-Auszeit

**Kosten regulär:** € 350,-

**Frühbucherrabatt bis 23.03.17:** € 330,-

**Anmeldung 2 Personen:** € 310,- / Person.



# Die Schönheit des Moments

10. -12.05.2018

## Kosten Unterkunft/Verpflegung

Die Kosten für Ü/VP sind nicht im Kurspreis enthalten und werden direkt mit dem Hotel abgerechnet.

Die Vollverpflegung umfasst alle Mahlzeiten und Pausen sowie Tee, Kaffee und Wasser.

Übernachtung inklusive Vollverpflegung, komplett, von Freitag bis Sonntag, wahlweise im:

- Zweibettzimmer mit Dusche / WC pro Pers. € 187,-
- Einzelzimmer mit Dusche / WC pro Pers. € 227,-

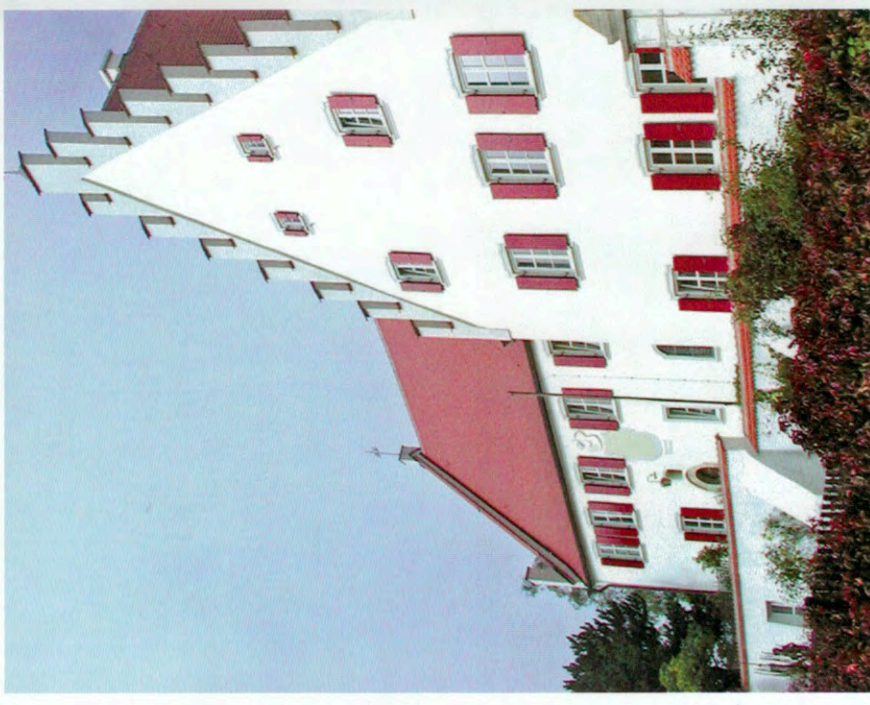
## Mitzubringen

Matten, Decken und Meditationskissen sind vorhanden. Wer möchte, bringt ein eigenes Kissen / Decke mit.

## Anmeldung

<http://laroca.de/kontakt/anmeldung/>

Fragen und weitere Details:  
Elke Nürnberger, Telefon 09187.9219430.



# Auszeit im Rosenschloss Stille – Yoga – Meditation

mit Doris Dischner und Elke Nürnbergger

Voraussetzung für achtsames Verhalten und Handeln ist, den Trubel des Alltags immer wieder zu verlassen und bewusst zu Ruhe und Balance zu kommen. Je bewusster wir uns darüber sind, was in uns und um uns herum geschieht, desto klarer, selbstbestimmter und fokussierter



können wir unser Leben gestalten. Die Auszeit bietet die Möglichkeit, abseits des Alltagslebens in eine tiefere Erfahrung von Achtsamkeit einzutauchen.

## Infos:

Elke Nürnbergger  
09187. 9219430  
info@laroca.de

## Anmeldung:

<http://laroca.de/kontakt/anmeldung>

## Auszeit / Inhalte

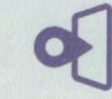
Jenseits des Alltags praktizieren wir Achtsamkeit, Meditation, Yoga und verbinden uns mit der stärkenden Kraft der Stille.

Innere Einkehr im Schweigen an einem Tag ist eine besonders intensive Form der Selbsterfahrung und Selbstklärung, die wir durch das Praktizieren und Spaziergänge in der Natur vertiefen.

Wir bringen unseren Geist zur Ruhe und kultivieren die Qualität des Herzens.

Inhalte: Angeleitete Meditationen, Bodyscan, Meditationen im Sitzen, Liegen, Gehen und mit den Sinnen, sanfte Körperarbeit und Yoga, Unterweisung, Reflexionen in der Gruppe, tägliche Schweigezeiten.

*Es werden keine Vorkenntnisse erwartet, Yoga- oder Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil.*



Rosenschloss  
Schlachtwegstraße 3  
89423 Gundelfingen



Donnerstag 10.05.2018  
Beginn 13.30 Uhr  
bis Samstag 12.05.18  
um 16.30 Uhr



Ein- / Zweibettzimmer  
mit ayurvedischer Vollpension

*„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden,  
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin.“*

- Charlie Chaplin