

*Fließe in den Frühling*



- **Wochenende im Ram-Yogahaus**
- **vom 13. -15.03.2015**
- **mit Annette Breier**

*T r i y o g a*® . . . .

...nach Kali Ray verbindet den traditionellen indischen Yoga mit den Bedürfnissen der Menschen von heute. Die Haltungen und Flows sind ausgerichtet auf die Herausforderungen, die sich durch moderne europäische Lebensgewohnheiten, verbunden mit Bewegungsmangel und häufigem Sitzen ergeben. Die fließend-dynamischen Bewegungen und die oftmals subtilen Dehn- und Kraftübungen bieten einen idealen Ausgleich zum bewegungsarmen Arbeitsalltag.

*... und das Ram-Yogahaus.*

Die yogische Ferienwohnung in ländlicher Umgebung im Triebischtal nahe Dresden bietet alles was einen Rückzug aus dem Trubel des Alltages bedarf. Es ist ein Ort für Erwachsene, um vielleicht einmal die Erfahrung zu machen, ein paar Tage, ohne Phone, Tablet oder Fernsehen zu verbringen. Die aus Holz, Lehm und Licht gestalteten Räumlichkeiten und die wunderschöne Umgebung unterstützen dich dabei, die Zeit neu zu erfahren.

### Freitag 13.03:

ab 16:00: Anreise  
18:00: Abendessen  
20:00 - 22:00 *TriYoga®-Flow Basics*

Preis incl. 2 Übernachtungen und Verpflegung  
(2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Abendessen):  
200,00 €

### Samstag 14.03.:

7:30 - 8:30: Pranayama mit Morgenmeditation  
9:00: Frühstück  
10:30 - 12:30: *TriYoga®-Flow Basics / Level 1*  
13:00: Mittagessen  
15:00 - 18:00: *TriYoga®-Flow Basics / Level 1*  
19:00: Abendessen

### Veranstaltungsort

Ram-Yogahaus  
Obere Straße 6,  
01665 Klipphausen /OT Schmiedewalde  
[www.ram-yogahaus.de](http://www.ram-yogahaus.de)

### Sonntag 15.03.:

7:30 - 8:30: Pranayama mit Morgenmeditation  
9:00: Frühstück  
10:30 - 12:30: *TriYoga®-Flow Basics / Level 1-2*  
13:00: Mittagessen  
ab 14:00: Abreise

### Anmeldung:

Annette Breier  
TriYoga®-Lehrerin  
Yogalehrerin BDY/EYU

info: [www.triyoga-dd.de](http://www.triyoga-dd.de)  
mail: [nette@triyoga-dd.de](mailto:nette@triyoga-dd.de)  
fon: 0173 1331 029

