



Auzeit Wochenende in Bauma: 8. - 10.11.2024 -  
Wohlfühlherbst: Zeit und Yoga für dein Wohlbefinden

**Programm:**

Seminarhaus in Bauma,  
Im Rossacher 2, [www.massagebauma.ch](http://www.massagebauma.ch)

Freitag

Ankommen bei Tee  
Luna Yoga - Erdung  
Abend - Meditation

ab 15 Uhr  
16 - 18 Uhr  
20 - 21 Uhr

Samstag

Luna Yoga - Ruhe  
Luna Yoga - Ernten  
Abend - Meditation

8 - 10 Uhr  
15 - 18 Uhr  
20.30 - 21 Uhr

Sonntag

Luna Yoga - Lebendigkeit  
Abreise

8.30 - 10 Uhr  
gemütlich nach dem Frühstück

Essen - vegetarische und feine Küche  
Abendessen Fr/Sa - 19 Uhr  
Frühstück Sa/So - 10.30 Uhr  
mit Zwischenverpflegung

**Kosten:**

Kosten: 10 Stunden Unterricht: 260 Fr.  
Essen und Übernachtung: 310 Fr.

**Kursleitung:**

Daniela Britzelmayr, Luna Yoga- und Achtsamkeitslehrerin  
[www.raum-und-zeit.ch](http://www.raum-und-zeit.ch)

