



Mangala Nakazono

Brasilianerin, Diplom Psychologin und seit 1990
Yogalehrerin - Ausbildung in Brasilien und Indien.
Eigene Yogagruppen in Europa seit 1998, arbeitete
in verschiedenen Münchner Fitness- und
Yogacentern als Yogalehrerin.
Seit 2005 eigenes Yoga Studio in München.
Ab 2009 neues Yoga Studio **Shanti OM** in
München Haidhausen.

Weitere Infos unter:

☎ 0176 - 20070384

info@shanti-om.de

www.**Shanti-OM**.de

Winter Wochenende



YOGA

mit
Mangala Nakazono

Seminarhotel Jonathan Chiemgau

08.-10. Februar 2019

An diesem Wochenende wollen wir unseren Körper und unsere Seele mit Yoga und Meditationen verwöhnen. Wir werden uns viel Raum geben, uns Gutes zu tun, indem wir unser Yoga vertiefen. Verschiedene Meditationstechniken werden zusätzlich diese Reise nach innen unterstützen.

All das wirkt tief entspannend und gleichzeitig sehr intensiv.



Es bleibt auch genügend Zeit zum Spaziergehen im Schnee im schönen winterlichen Chiemgau, zum zusammen "Aushängen" oder zum Schwitzen in der Sauna.



Ich habe für dieses Winter Yoga Wochenende wieder das Seminarhotel Jonathan im Chiemgau gewählt. Es ist gut zu erreichen, schön gelegen, mit hervorragender Verpflegung, die Zimmer sind kuschelig- mit eigenem Bad dabei und unser Yogaraum sehr großzügig.



Der Workshop beginnt am Freitagabend um 19:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag um ca. 15:30 Uhr.

Ich bin mir sicher, wir werden dort wieder eine sehr gute Zeit haben.

Kosten für Übernachtung:

Preise pro Person für gesamtes Wochenende mit vegetarischer Vollpension incl. Getränke:

Einzelzimmer	244 €
Doppelzimmer	190 €
Dreier Zimmer	162 €
Wohnstudio als 3er Zimmer	190 €

Die Kosten für Übernachtung zahlst Du direkt am Beginn des Wochenendes im Hotel.

Kosten für den YOGA Workshop:

Pro Person	190 €
Für Frühbucher bis 15. Nov 18	180 €

Du bist **angemeldet** für das Wochenende, wenn Du die Workshop Gebühren bezahlt hast.

Bei Rücktritt weniger als 6 Wochen vor Kursbeginn wird die Anzahlung nur zurückerstattet, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

Bei Rücktritt nach dem 18. Januar 2019 müssen die Seminargebühren vollständig und 70% der Übernachtungskosten beglichen werden.