

**Light & Yoga Sunrise Retreat (OUC 04)**

11.05. - 18.05.2019

Weißt Du wie es sich anfühlen kann, wenn Du in einem „energetisch gereinigten Lichtfeld“ meditierst, Yoga übst, lebst, schläfst, lachst und viel über Deinen Körper, Deine Seele, Licht und Bewusstsein lernst?

Wir, Bärbel Rott und Sabina Glas, wissen wie viel dies bewegen kann. Und daher haben wir uns entschlossen, dass wir dieses Glück vielen Menschen zugänglich machen möchten und laden Dich daher zu einer Woche der Gegenwärtigkeit, Heilung und Transformation ein.

Neben klassischer und geführter Meditation, Lichtmeditation, Inner Body Flow Yoga, Zeiten des Schweigens und Workshops wird es viel Zeit der Ruhe geben, in der das Erfahrene und Gelernte integriert werden kann. So werden wir Raum und Wissen für wahrhaftige Veränderung und Heilung schaffen.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag

Preis: € 1100



**Bärbel Rott**

Ich bin von Kindheit an hellseherisch und durchströmt von göttlichem Licht. Dieses Licht ist reines Bewusstsein und unabhängig von jeder Religion und jeglichem Glauben. Seit vielen Jahren arbeite ich in München in meinem eigenen Studio und stelle dieses Licht in Einzelsitzungen und Meditationen zur Verfügung.

**Sabina Glas**

Mit viel Freude und Leidenschaft praktiziere ich seit über 20 Jahren klassisches Hatha Yoga und schätze Iyengar Yoga und Alexander Technik. Nach Jahren intensiver Arbeit und tiefer Verbundenheit wurde ich 2011 von Angela Farmer und Victor van Kooten als Yoga Lehrerin zertifiziert. Ich unterrichte regelmäßig in Seminaren und in meinen Räumen in München.