



TriYoga®
Bad Tölz

FOKUS Retreat YOGA meets FOTOGRAFIE

Wie INNERER & ÄUSSERER FOKUS
unserer Leben bereichern kann

Fr. 8. - So. 10. September 2023

TriYoga® Center Bad Tölz – in der Alten Seifensiederei





An diesem Wochenende bekommst du die Möglichkeit mit Yoga und Meditation den Blick nach Innen zu richten - dich nach Innen zu fokussieren. Aber warum ist es so wertvoll für unser Leben immer wieder nach Innen zu spüren, nach Innen zu schauen? Das erfährst du in der gemeinsamen Zeit mit uns.

Und dann gibt es den Aspekt, der dich vielleicht überrascht: Den Fokus nach Außen richten? Wieso das? Begib dich mit uns auf eine Reise in die Welt der Fotografie und werde selbst aktiv. Lerne den richtigen Fokus zu setzen, vertiefe dein Wissen mit der Kamera, schule Deinen Blick für's Wesentliche und erfahre zudem warum auch der Fokus nach Außen so wertvoll sein kann.

Dieses Wochenende ist wie ein Yin-Yang-Zeichen, es gibt schwarz und es gibt weiß, es gibt den Fokus auf das Innen und es gibt den Fokus auf das Außen. Beides zusammen fügt sich zu einem harmonischen Ganzen.

ÜBER DEINE REISEBEGLEITERINNEN NACH INNEN UND AUSSEN



KATHRIN PURMANN

Yoga ist meine Berufung - ein Leben ohne ist für mich nicht vorstellbar. Schon als Teenager fühlte ich den Wunsch Yogalehrerin zu werden. „Aber Yogalehrerin ist doch kein richtiger Beruf“ sagte der Verstand damals. Und so studierte ich Lehramt Grundschule statt auf mein Herz zu hören.

Durch eine Brustkrebserkrankung änderte sich meine Sicht aufs Leben und meine Einstellung zu dem was wichtig für mich ist. Yoga hat mir durch diesen Prozess geholfen und bereichert mich seitdem jeden Tag.

Ich bin mittlerweile verheiratet, dreifache Mama und betreibe seit 12 Jahren mein eigenes Yoga-studio in Bad Tölz. Und jeden Tag bin ich aufs Neue dankbar, dass Yoga Teil meines Lebens ist und mein Leben dadurch viel schöner ist.

In Action



- pure Leidenschaft für TriYoga® - ein ganz besonderer Yogastil
- lebe ein Leben im Flow
- es gibt keine Zufälle
- innehalten
- den Moment wahrnehmen
- liebe es andere auf ihrem Yogaweg zu begleiten
- Heimat verbunden
- glückliche Kinder → glückliche Mama, aber auch glückliche Mama → glückliche Kinder ist mein Motto
- Lieblingsthema: Glückseligkeit

ÜBER DEINE REISEBEGLEITERINNEN NACH INNEN UND AUSSEN



KATHRIN BAUMANN

Ich bin Fotografin aus Leidenschaft, Mama von zwei Kids und wohne in der Nähe des schönen Schliersees südlich von München. Die Kamera bekam ich sozusagen in die Wiege gelegt.

Aufgewachsen bin ich in der familieneigenen Pressagentur neben Papa und Opa am Rand des Fussballplatzes. Beim Sport, wie bei den Kindern braucht man vor allem eines, einen schnellen Autofokus und das Gespür für den richtigen Moment. Genau diese Faszination für den perfekten Moment und die Möglichkeit diesen mit meiner Kamera für immer festhalten zu können, ist es, was die Fotografie bis heute für mich so besonders macht.

Nach der Geburt meiner eigenen beiden Kinder habe ich meinen Schwerpunkt dann von der Sport- auf die Kinderfotografie gelegt.

In Action



- Mami von zwei Kids
- lebe in den Bergen
- Outdoor-Lover
- nur draussen unterwegs
- leidenschaftliche Mountainbikerin
- Sportfotografen-Tochter und Enkelin
- mit den Kids hat man so viel Spaß
- Im Herzen Kind geblieben
- Liebe für natürliches Licht, Sonnenuntergänge, Action und offene Blenden

ABLAUF

FREITAG

	individuelles Ankommen
16.00	Begrüßung & Einführung in das Thema
17.00 – 18.30	Yoga
19.00	Abendessen
20.30 – 21.30 Uhr	ein bisschen Theorie

SAMSTAG

07.00 – 08.00	innerer Fokus: Pranayama, Meditation
08.00 – 09.00	Frühstück
09.00 – 12.00	äußerer Fokus: Fotografie
12.00 – 13.00	Mittagessen
13.00 – 16.00	Zeit für sich
16.00 – 18.00	innerer Fokus: Yoga
18.00	Abendessen

SONNTAG

07.30 – 09.30	innerer Fokus: Yoga
09.30 – 10.30	Frühstück
10.30 – 12.00	äußerer oder innerer Fokus: du hast die Wahl
12.00 – 13.30	Meditation, Reflexion, Abschluss
13.30 – 14.30	Mittagessen individuelle Abreise

WEITERE INFORMATIONEN

EQUIPMENT

YOGA

Matten und Yogaequipment stehen zur Verfügung.
Wer mag kann seine eigene Matte mitbringen.

FOTOGRAFIE

Gerne kannst du eine eigene Spiegelreflexkamera mitnehmen, falls du eine hast.
Wir haben 5 Kameras zum Verleihen für 20€ pro Tag.
Du kannst aber auch einfach deine Handykamera nutzen.

VORERFAHRUNGEN & VORWISSEN

Es sind keinerlei Vorerfahrungen hinsichtlich Yoga und Fotografie nötig.

PREIS

350€ – exkl. Unterkunft

ORT

TriYoga® Center Bad Tölz in der Alten Seifensiederei - Bairawieserstr. 7, 83646 Bad Tölz

UNTERKUNFT

Es gibt 9 Appartements vor Ort.

- Zimmergröße von 15-35 qm, teilweise mit Balkon
- alle Zimmer haben Doppelbetten (160 - 180 cm Breite)
- alle Zimmer sind mit Bad und Küchenzeile ausgestattet
- Gartennutzung und Aufenthaltsraum inklusive
- Zimmerpreise:
 - 35€ bis 45€ pro Person bei Doppelbelegung
 - 55€ bis 75€ pro Person bei Einzelbelegung

Anfragen und Buchungen der Zimmer bitte per Email an: mail@alte-seifensiederei.de

ANMELDUNG, BANKVERBINDUNG UND KONTAKT

Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformulare online unter www.yoga-bad-toelz.de/retreats und ist mit Zahlungseingang komplett.

Kathrin Purmann

Hypo Vereinsbank

IBAN DE65 7002 0270 0015 7009 43

BIC HYVEDEMMXXX

info@yoga-bad-toelz.de

+49 172 8255394