

Was bringst Du mit:

- eigene Yogamatte falls vorhanden
- Decke und dicke Socken für die Yogastunden
- bequeme Kleidung
- Wetterfeste Schuhe und Kleidung für die Spaziergänge im Wald
- großes Handtuch falls Du saunieren möchtest

Unterbringung:

Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Die Preise liegen zwischen 66,- und 86,- Euro

In dem Preis sind inbegriffen:

Übernachtung, Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) inkl. Kaffee, Tee (verschiedene Sorten) und Wasser. Die Getränke stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Das Zimmer buchst Du direkt im Seminarhotel
Tel. o 62 55 / 95 22 77
www.seminarhotel-seidenbuch.de

Bitte gebe auch Dein Unterbringungswunsch an. Die Liste mit den verfügbaren Zimmern erhältst Du vorab bei Alexandra.

Seminargebühr:

125,- Euro Frühbucherpreis bis 31.12.2017

140,- Euro ab 01.01.2018

(Bei Anmeldung ist die Hälfte der Kursgebühr fällig)

Rücktrittsbedingungen:

Die Stornobedingungen des Hotels entnimmst Du auf der Homepage
www.seminarhotel-seidenbuch.de

Falls Du das gebuchte Seminar stornieren möchtest wird ein Betrag von 70,- Euro fällig. Bei einer Absage nach dem 13.03. müssen die vollen Seminargebühren gezahlt werden, außer es findet sich eine Ersatzperson.

Das Seminarhotel Seidenbuch in Lindenfels lädt zum Entspannen und Relaxen ein. Es ist wunderschön am Ortsrand gelegen mit Blick auf Wiesen und Wälder mit einem eigenen Garten, einer Sonnenterrasse und einer Sauna.



YOGA WOCHENENDE VOM 13.04.-15.04.18



Die Reise nach innen

**im Seminarhotel Seidenbuch
im Odenwald**

mit

Alexandra Sannwald

Yoga-Lehrerin (BYV)

Am Kandel 1, 74912 Kirchartd

Tel. 0176 / 20 29 75 96

www.yogastudio-dielheim.de

Auszeit -Die Reise nach innen

An diesem Wochenende wollen wir die Seele baumeln lassen; uns eine „Aus-zeit“ gönnen mit Yoga und Meditationen, Spaziergängen, leckerem Essen, Sauna und auf Wunsch entspannenden Ayurveda Massagen.

Ganz nach dem Motto: „Alles kann - nichts muß“ haben wir für euch ein Programm zusammen gestellt, bei dem auch der Freiraum besteht sich auf Wunsch zurück zu ziehen.

Lasst euch überraschen!

Wir freuen uns auf jeden Fall sehr auf das gemeinsame Wochenende mit euch im wunderschönen Odenwald.

René und Alexandra



Programm

Freitag

17.00 Anreise & Zimmerbelegung

18.30 Abendessen

20.00 Yogastunde mit Yoga Nidra

Samstag

7.30 YogaWalk und Pranayama in der Natur

9.00 Frühstück

10.30 Yogastunde

13.00 Mittagessen
danach Zeit zur freien Verfügung

16.30 Yogastunde

18.00 Abendessen

20.00 gemütliches Beisammensein -
Lass' Dich überraschen!

Sonntag

wie am Samstag
Abreise nach dem Mittagessen



Yoga

Die Vielfalt des Yoga bietet für jeden die Chance der Weiterentwicklung. Es geht es um persönliche Erfahrung und den eigenen Wachstumsprozess. Wir entspannen uns, koordinieren Körper und Atem und bringen die Energien ins Fließen.

Yoga Nidra - Tiefenentspannung

Der „Schlaf des Yogi“ führt uns in eine tiefe körperliche und seelische Entspannung. Der Körper ruht, der Geist ist wach und erlebt dieses Gefühl tiefer Entspannung als etwas sehr Wohltuendes und Regenerierendes.

Visualisierungen bringen uns in Kontakt mit inneren Themen und unterstützen die Selbstheilungskräfte.

YogaWalk und Pranayama

In den Stille des Morgens genießen wir beim bewussten Gehen die Natur und tauchen ein in die Erfahrung unseres Atems in der Frische des Odenwaldes.

Ayurveda Massagen

Ayurveda ist das Wissen vom gesunden Leben. In den Massagen tauchst Du ab in vollkommene Entspannung. Das hochwertige Öl wird in harmonischen Bewegungen in deine Haut einmassiert und fördert die Regeneration, die Entgiftung und Entschlackung deines Körpers.