

Yoga-Tage 2023



ab
€ 738,-
pro Person

Entschleunigen, den Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe kommen und Stress abbauen.

An diesen Yoga-Tagen werden wir in abwechslungsreichen Einheiten die Körperhaltungen (Asanas) des Hatha Yoga sowie Sonnengrüße und Atemübungen praktizieren. Wir werden gemeinsam meditieren und unseren Körper dehnen. Dadurch stärken wir nicht nur unseren Körper und fördern die Beweglichkeit, sondern schenken unserem Geist innere Ruhe und Entspannung. Die Yoga-Tage richten sich an Anfänger und mäßig Fortgeschrittene und wird entsprechend der Bedürfnisse an die Teilnehmer angepasst. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, jedoch sollten Sie sich gesund fühlen.

TERMINE 2023:

20.02. - 23.02.2023

15.05. - 18.05.2023

14.08. - 17.08.2023

KURSPROGRAMM:

Montag	17:00 - 18:30 Uhr 19:30 Uhr	Begrüßung, Einführung & erste Yogaeinheit Gemeinsames Abendessen
Dienstag	8:30 - 9:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 16:30 - 17:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 19:30 Uhr	Yoga am Morgen, danach Frühstück achtsamer Spaziergang theoretische Einheit (Geschichte & Philosophie des Yoga) Yoga am Abend Gemeinsames Abendessen
Mittwoch	8:30 - 9:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 19:30 Uhr	Yoga am Morgen, danach Frühstück achtsamer Spaziergang oder Entspannungsübung Yoga am Abend Gemeinsames Abendessen
Donnerstag	8:30 - 10:00 Uhr	Yoga am Morgen & Abschluss

UNSERE LEISTUNGEN:

- 3 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- 5-Gang Verwöhn-Menü
- Schliffkopf-Inklusivleistungen
- 6 praktische Yogaeinheiten
- 1 theoretische Yogaeinheit
- 2 achtsame Spaziergänge

Unsere Yoga- und Achtsamkeitslehrerin Stefanie Kathi Baader wird Sie durch die Yoga-Tage begleiten und sie freut sich, Sie zu ein paar Tagen voller Yoga, Achtsamkeit und Entspannung zu begrüßen. Weitere Informationen zur Kursleiterin finden Sie unter myhappysunshine.de



Ihre Kursleiterin:
Stefanie Kathi Baader