

# Yoga-Wochenenden 2023



ab  
€ 540,-  
pro Person

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

An diesem Yoga-Wochenende 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. Das Yoga-Wochenende richtet 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:

24.03. - 26.03.2023

02.06. - 04.06.2023

13.10. - 15.10.2023

## KURSPROGRAMM:

Freitag	17:00 - 18:30 Uhr 19:30 Uhr	Begrüßung, Einführung & erste Yogaeinheit Gemeinsames Abendessen
Samstag	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
Sonntag	8:30 - 10:00 Uhr	Yoga am Morgen & Abschluss

## UNSERE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbüffet
- 5-Gang Verwöhn-Menü
- Schliffkopf-Inklusivleistungen
- 4 praktische Yogaeinheiten
- 1 theoretische Yogaeinheit
- 1 achtsamer Spaziergang

Unsere Yoga- und Achtsamkeitslehrerin Stefanie Kathi Baader wird Sie durch das Yoga-Wochenende 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](https://myhappysunshine.de)



Ihre Kursleiterin:  
Stefanie Kathi Baader