



VIER JAHRESZEITEN  
AM SCHLUCHSEE

ab 560 €  
pro Pers.

# Yoga Wochenende

## Raum für Stille – *Zeit für Dich*

Yoga-, Atem- und Konzentrationsübungen führen zu mehr innerer Ruhe und Stabilität im Alltag. Unser Yogalehrer und Yogatherapeut Peter Schoppe zeigt Ihnen verschiedene Haltungen und Übungen. Das Yoga-Wochenende richtet sich an Anfänger und mäßig Fortgeschrittene und ist auch für weniger bewegliche Menschen geeignet. Wir erlernen an diesem Yoga-Wochenende die Haltungen des HathaYoga, die sogenannten Asanas. Eine Yoga-Einheit ist gegliedert in eine Anfangsentspannung, körperlichen Übungen und einer Schlusentspannung. Diese werden soweit als möglich auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

### Termine:

- 20.02.-22.02.2026
- 27.03.-29.03.2026
- 24.04.-26.04.2026
- 08.05.-10.05.2026
- 26.06.-28.06.2026
- 10.07.-12.07.2026
- 14.08.-16.08.2026
- 25.09.-27.09.2026
- 10.10.-12.10.2026
- 07.11.-09.11.2026
- 18.12.-20.12.2026

### KURSPROGRAMM:

Freitag	16:00 - 17:30 Uhr 20:15 Uhr	Begrüßung und Einführung ins Hatha Yoga Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Samstag	08:00 - 09:00 Uhr 12:00 - 13:30 Uhr 17:00 - 17:30 Uhr 18:00 Uhr	Yoga am Morgen Yoga am Mittag Meditation Gemeinsames Abendessen
Sonntag	08:00 - 09:00 Uhr 12:00 - 13:30 Uhr	Yoga am Morgen Yogastunde zum Abschluss

### UNSERE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- Schlemmer-Frühstücksbuffet
- 5-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/ veganen Alternativen
- 5 Yoga-Einheiten
- Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Mindestteilnehmer 3 Personen..

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter Tel. +49 (0)7656 / 70-326 oder per Email an [info@vjz.de](mailto:info@vjz.de).