VIER JAHRESZEITEN
AM SCHLUCHSEE

Yoga Wochenende

ab 590 €
pro Pers.

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 Schlussentspannung. Diese werden soweit als möglich auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

Termine:

- 15.01.-17.01.2027
- 12.02.-14.02.2027
- 12.03.-14.03.2027
- 09.04.-11.04.2027
- 04.06.-06.06.2027
- 25.06.-27.06.2027
- 10.09.-12.09.2027
- 24.09.-26.09.2027
- 22.10.-24.10.2027
- 19.11.-21.11.2027
- 17.12.-19.12.2027

Kursprogramm:

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

Unsere Leistungen:

- 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- Schlemmer-Frühstücksbuffet
- 5-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/ veganen Alternativen oder Buffet
- 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.