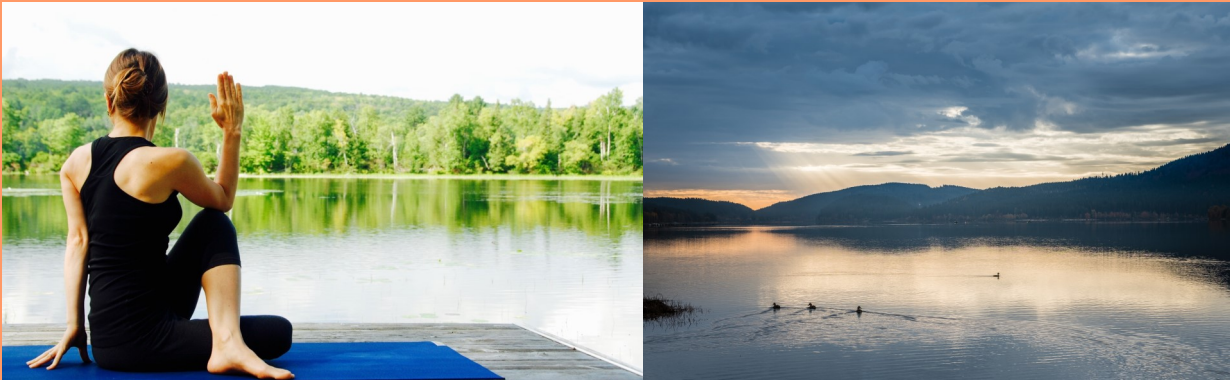


# VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE YOGA-WOCHENENDEN 2021



**TERMINE: 19. -21. Februar | 26. -28. März | 9. -11. April | 7. -9. Mai  
25.-27. Juni | 16.-18. Juli | 27. -29. August | 10. -12. September |  
15. -17. Oktober | 5. -7. November | 17. -19. Dezember 2021**

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 Hatha-Yoga, 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.

## KURSPROGRAMM:

<b>Freitag</b>	16:00-17:30 Uhr	Begrüßung und Einführung
	20:15 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
<b>Samstag</b>	08:00-09:00 Uhr	Yoga am Morgen
	12:00-13:30 Uhr	Yoga am Mittag
	18:00-18:30 Uhr	Kurze Yogastunde
	20:15 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
<b>Sonntag</b>	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
- \* 6-Gang Wahlmenü, Vitalmenü oder Themenbuffet
- \* 5 Yoga-Einheiten à 60-90 Min.
- \* Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

p.P. im DZ  
**ab € 439,-**  
im EZ  
**ab € 480,-**

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Teilnehmerzahl mind. 5, max. 12 Personen.

Wir bitten um Ihre Anmeldung unter **Tel. +49 (0) 7656 / 70-326**  
oder online unter [www.vjz.de/de/freizeit-sport-schwarzwald](http://www.vjz.de/de/freizeit-sport-schwarzwald).

Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee · [www.vjz.de](http://www.vjz.de) · [info@vjz.de](mailto:info@vjz.de)

