

# Yoga-Wochenenden 2023

ab  
€ 519,-  
pro Person

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

## TERMINE 2023:

13.01.-15.01.2023	28.04.-30.04.2023	14.07.-16.07.2023	06.10.-08.10.2023
24.02.-26.02.2023	12.05.-14.05.2023	18.08.-20.08.2023	17.11.-19.11.2023
17.03.-19.03.2023	23.06.-25.06.2023	15.09.-17.09.2023	15.12.-17.12.2023

## KURSPROGRAMM:

Freitag	16:00 - 17:30 Uhr 20:15 Uhr	Begrüßung und Einführung ins Hatha Yoga/erste Yogaübungen 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
- 6-Gang Wahlmenü, Vitalmenü oder Themenbuffet
- 5 Yoga-Einheiten
- Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

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



Ihr Kursleiter:  
Peter Schoppe

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