

Yoga-Wochenenden 2024

ab
€ 545,-
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 2024:

19.01.-21.01.2024	12.04.-14.04.2024	20.09.-22.09.2024	13.12.-15.12.2024
23.02.-25.02.2024	14.06.-16.06.2024	11.10.-13.10.2024	
15.03.-17.03.2024	12.07.-14.07.2024	08.11.-10.11.2024	

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 mit vegetarischen/ veganen Alternativen
- 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.**