



Lebe gesund entspannter mit Yoga auf dem Heinrich-Schwaiger-Haus

Termine

23./24./25.08.19

Für die Teilnahme ist es irrelevant, welches Yoga-Level Du bereits hast.
Du musst nur über 14 Jahre alt sein und bequeme (Yoga-)Kleidung und Isomatte mitbringen.

Entscheide selbst: 1 Nacht & 3,5h Yoga oder 2 Nächte & 7h Yoga

Freitag

bis 17:30 Uhr Eigenständige Anreise zur Hütte
17:30-18:30 Uhr Willkommens Yoga (90 min.)
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen
anschließend Gemütlicher Abend mit Kennenlernen, Spielen etc.

Samstag

06:00-07:00 Uhr Stille Sonnenaufgangsmeditation (60 min.)
anschließend Frühstück & Zeit zur freien Verfügung
12:00-13:30 Uhr Mittags-Yoga (90 min.)

Der zeitliche Ablauf für Samstag/Sonntag ist identisch. Inhaltlich werden wir natürlich nicht das gleiche Programm durchführen. Der Samstag beginnt mit dem Mittagsyoga und endet am Sonntag mit dem Frühstücksyoga

Im Preis inkludiert ist:

Übernachtung, Vollpension (Abendessen, Frühstück, Mittagessen), Wasser und Tee ganztags sowie alle Getränke am Frühstücksbüffet, ausgebildete Yoga-Lehrerin

Preise für 1 Nacht (3,5h Yoga) / 2 Nächte (7h Yoga):

AV-Mitglied: 148,00 € / 286,00 €

Nicht-Mitglied: 162,00 € / 314,00 €

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer beschränkt. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt (Mindestteilnehmeranzahl).