



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

### Termine

10.11. | 12.09.21

*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 Yogamatte mitbringen.*

*Entscheide selbst: 1 Nacht & 3.5h Yoga oder 2 Nächte & 7h Yoga*

### Freitag

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

### Samstag

|                        |  |
|------------------------|--|
| <i>06:00-07:00 Uhr</i> | <i>Stille Sonnenaufgangsmeditation (60 min.)</i> |
| <i>anschließend</i>    | <i>Frühstück &amp; Zeit zur freien Verfügung</i> |
| <i>12:00-13:30 Uhr</i> | <i>Mittags-Yoga (90 min.)</i>                    |

*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: 168.00 € | 321.00 €*

*Nicht-Mitglied: 184.00 € | 353.00 €*

*Die Reservierung ist erst gültig ab 50 % Anzahlung*

*Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer beschränkt. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt (Mindestteilnehmeranzahl).  
Anmeldung und Infos unter:*