

# Yogawochenende vom 21.02.-23.02.2025



## Yoga und Achtsamkeit – Zeit für Stille!

**Kurz vor dem Erwachen des Frühlings nehmen wir uns Zeit für innere Einkehr und das energetische Auftanken vor dem Frühling. Neben der Yogapraxis (Yin und Yang) erwarten Euch Achtsamkeitsübungen und Meditation kombiniert mit Klängen, die uns weiter in die Tiefe und Entspannung führen. Meditation hat zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit, sie hilft Stress abzubauen und unterstützt die seelische und körperliche Regeneration. Sie kann Dein Leben bereichern!**

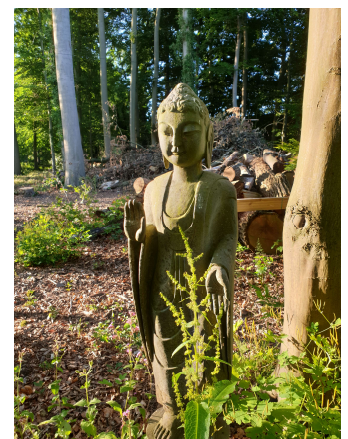
Das beliebte Tagungshaus Karneol befindet sich im nördlichen Münsterland und ist somit nur eine knappe Autostunde vom Ruhrgebiet entfernt. Das Haus wird liebevoll und persönlich geführt, ist bekannt für sein gesundes und leckeres Essen und liegt ruhig umgeben von Bauernhöfen in der Nähe von Burgsteinfurt. Wir yogen in einem 90m<sup>2</sup> großen Yogaraum mit Fußbodenheizung, speisen im wunderschönen Wintergarten oder Kaminzimmer und schlafen erholsam in schlichten, natürlich gestalteten Zimmern.



**Kurz: Ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen.**

### **...das - Rundum- Wohlfühlprogramm**

- ☞ Vier Yogaeinheiten (Hatha und Yin Yoga, Atemübungen, Meditation)
- ☞ Vegetarische Vollpension (inkl. Tee/Kaffeezeit mit selbstgebackenem Kuchen am Nachmittag)
- ☞ Kostenfreier Fahrradverleih im Haus
- ☞ Saunanutzung gegen Gebühr



*Zwischen den Yogaeinheiten und Mahlzeiten hast Du Zeit für Dich, einen Spaziergang in der schönen Natur, nettes Plaudern mit den Mit-Yogis –oder einfach mal für das „Dolce far niente“ – das süße Nichtstun!*

**Zeitraum: Fr, 21.02.-23.02.2025**

*(Freitag 16 Uhr, Ende Sonntag nach dem Mittagessen)*

**Ort:** *Tagungshaus Karneol, Sellen 2, 48565 Steinfurt; [www.tagungshaus-karneol.de](http://www.tagungshaus-karneol.de)*

**Unterkunft/Verpflegung Fr-So:**

**276,-/pro P. im Doppelzimmer, 306,- Euro im Einzelzimmer**

*Inklusive sind die köstliche vegetarische Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Kuchen) und die Getränke zum Essen.*

**Seminargebühr: 180,- Euro/p.P. (inkl. 19% USt.)**

*Die gesetzliche Krankenversicherung und die Beihilfe bezuschussen dieses Seminar i.d. Regel mit 75 €.*



*„Wenn ich mich vom Ballast befreie,  
kommen Licht und Farbe in mein Leben.“*



### **Sonnengröße**

**\*Yoga und Ayurveda in Gladbeck\***  
**Sabine Schüren\* Telefon: 02043-30672**  
[www.sonnengruesse.de](http://www.sonnengruesse.de)

