Yogawochenende vom 21.10.-23.10.2022

Entspannt + energievoll in den Herbst

Zeit fürs Loslassen und die Ruhe!

Die Natur lädt uns ein, im Herbst ruhiger zu werden und mehr Zeit im Innen als im Außen zu verbringen. Wenn wir im Rhythmus der Natur leben, bleiben wir gesund und fühlen uns wohl. Es erwarten Dich abwechslungsreiche Yogastunden (Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Flow), Meditationen und ausreichend Zeit für Tiefenentspannung. Herzlich willkommen!

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 Steinfurt. Wir yogen in einem 90m² großen Yogaraum mit Fußboden-heizung, speisen im geräumingen Kaminzimmer und schlafen erholsam in schlichten, natürlich gestalteten Zimmern.
Kurz: Ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen.

…das Rundum- Wohlfühlprogramm

- *Vier Einheiten Yoga/Atemübungen/Meditation*
- *Gelenkmassage am Samstagabend*
- *Vegetarische Vollpension*
- *Mögliche Aktivitäten im Umfeld (Altstadt von Steinfurt ist fußläufig erreichbar, Spaziergang zur Mariengrotte, Kreislehrgarten in Burgsteinfurth- im Herbst wunderschön!)*
- *Kostenfreier Fahrradverleih* im Haus// *Saunanutzung* gegen Gebühr

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

***Zeitraum**: Fr, 21.10. – 23.10.2022*
(Beginn: Freitag 16 Uhr, Ende: Sonntag nach dem Mittagessen)

Unterkunft/Verpflegung:
92,-/pro P. im DZ/Übernachtung inkl. vegetarischer Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Kaffee und Kuchen), Getränke zum Essen sind inklusive, Einzelzimmerzuschlag 12,- p.P./Nacht
Das Mitbringen von Hunden ist gegen 10,- einmalige Reinigungsgebühr möglich.

Buchung von Unterkunft und Seminar erfolgt über Sabine Schüren.

***Seminargebühr:** 115,- Euro/p.P.*
***Gesamtpreis p.P.: Doppelzimmer:** 299,- Euro, Einzelzimmer: 323,- Euro*

Ein Wochenende um Körper, Geist und Seele eine wohlverdiente Auszeit zu gönnen und mit dynamischen und entspannenden Atem- und Yogaübungen und Meditation zur Ruhe zu kommen und Kraft aufzutankenn. Ich freue mich auf Dich!

Sonnengrüße
Yoga und Ayurveda in Gladbeck
Sabine Schüren* Telefon: 02043-30672
kontakt@sonnengruesse.de
www.sonnengruesse.de