

Yoga-Retreat vom 21.-23.04.2023



Frühlingsfrisch mit Yoga in Bad Meinberg

Wir genießen Yoga im Seminarhaus Shanti!

Das Haus Shanti in Bad Meinberg ist ein Ort des Auftankens und der Inspiration für mich geworden. Gerne stelle ich Dir diesen Ort vor und zeige Dir das schöne Umfeld und die wunderbare Natur. Aktive Entspannung- mit einer wohltuenden Yogaauszeit kannst Du Deinen Akku füllen, neue Erfahrungen sammeln und Dich und Deine Bedürfnisse spüren. Selbstfürsorge in unruhigen Zeiten ist besonders wichtig und sinnvoll. Das Wochenende ist für Yoga-Einsteiger und – Fortgeschrittene gedacht. Wir sind in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten an einem spirituellen Kraftort, dem Yoga Vidya Ashram im Teutoburger Wald.

Direkt am Haus beginnt der Park Silvaticum mit seinem vielfältigen Baumbestand. Die größte bio-zertifizierte Küche Deutschlands wird uns mit veganen Speisen verwöhnen. Unser Yogaraum ist hell und freundlich, mit Teppich ausgelegt und bietet einen wunderschönen Blick in ins Grüne. Wir nehmen uns an diesem Wochenende Zeit für Hatha Yoga mit dem Ziel den Stoffwechsel anzuregen, Yin Yoga zur Entspannung, Meditation und einen Ausflug zu den nahe gelegenen Externsteinen.

Die Yogapraxis orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe.

In den Pausen lädt der nahe gelegene Park mit Teich zu einem Spaziergang ein. Gemeinsam meditieren wir an den Externsteinen- ein kraftvoller Ort- und genießen „Me-Time“!

Ein wohltuendes Wochenende in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

Zeitraum: Freitag 21.04.2023, 15:00 Uhr bis zum 23.04.2023, ca. 16.00 Uhr

Ort: Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1 in 32805 Horn-Bad Meinberg
(ca. 2 Stunden Autofahrt von Gladbeck)

<https://www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti/start/>

...das Rundum - Wohlfühlprogramm

- ☯ Vier Yogaeinheiten
- ☯ Gemeinsamer Ausflug zu den Externsteinen
- ☯ Ayurvedische Teespezialität am Morgen



Seminargebühr: 150,- Euro

Unterkunft und Verpflegung:

Einzelzimmer: 130,50 Euro/p.P.;

Doppelzimmer: 96,-/p.P. für zwei Nächte mit
veganer Bio-Verpflegung.

(Brunch um 10.30 Uhr , Abendessen um 17.30 Uhr)



Gesamtpreis:

Einzelzimmer: 280,50 Euro; Doppelzimmer: 246,- Euro

Mit Überweisung der Seminargebühr in Höhe von 150,00 Euro ist Dein Platz fest reserviert. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind vier Wochen vor Seminarbeginn per Überweisung bei Yoga Vidya zu begleichen. Mitfahrgelegenheiten sind sinnvoll und ich vermittele gern. Bitte beachte die unten stehenden Hausinfos.

Du bist herzlich willkommen!

Sonnengruesse
Yoga & Ayurveda in Gladbeck

Sabine Schüren
Mobil: 0173 -6994771
kontakt@sonnengruesse.de

Hausinformation Haus Shanti

- ☯ Wir sind ein alkoholfreies Nichtraucherhaus.
- ☯ Die Verpflegung ist rein vegan und aus 100 % kontrolliert biologischem Anbau.
- ☯ Für alle Kaffeeliebhaber steht ein Automat (nur) im Seminarhaus Shanti zur Verfügung. Im Speisesaal servieren wir Tee.
- ☯ Unser Speisesaal im Mahameru, auf dem Campus von Yoga Vidya, ist in wenigen Gehminuten zu erreichen.
- ☯ Die Anreise erfolgt an der Rezeption im Seminarhaus Shanti.
- ☯ Die Öffnungszeiten der Rezeption sind täglich von 8:10 – 19:50 Uhr, Fr. & So. zusätzlich bis 22:00 Uhr. Am Samstag ist die Rezeption bis 19:30 Uhr geöffnet.
- ☯ Die Zimmer können am Anreisetag ab 15 Uhr bezogen werden und sind am Abreisetag bis um 12:30 Uhr zu räumen. Der Zimmerschlüssel ist dann ebenfalls abzugeben.
- ☯ Am Freitag und Sonntag findet um 15:30 Uhr und um 19:00 Uhr eine Hausführung statt. Sie beginnt jeweils an der Rezeption im Haus Shanti.
- ☯ Die Außentüren im Seminarhaus Shanti sind aus versicherungstechnischen Gründen zwischen 22.45 bis 6:00 Uhr geschlossen.
- ☯ Im Haus gilt zwischen 22:45 Uhr bis 7:30 Uhr Nachtruhe (Schweigen)!
- ☯ Bettwäsche & Handtücher sind selber mitzubringen oder gegen eine Gebühr auszuleihen. (Bettwäsche 5 €, pro Handtuch 2 €, pro Duschtuch 3€). Unsere Betten haben eine Überlänge von 2,20 m.