

# Yogawochenende vom 26. - 28. Juli 2024



## Yoga und Ayurveda – Schönheitspflege und Wellness für gesunde Haut und Haare

### **Yoga & Ayurveda - Das „Ich fühl mich pudelwohl in meiner Haut“-Programm**

Wir lassen es uns so richtig gut gehen. In den Yogastunden üben wir ausgleichend zur Wärme des Sommers, Du bekommst hilfreiche Anregungen, um in der heißen Jahreszeit in Balance zu bleiben und wir probieren uns im ayurvedischen Wellnesen aus. Augenpflege, nährendes Nagelbad, kräftige Nägel mit Nagelöl, Kopfmassage mit Haaröl für kräftiges, gesundes Haar und wir erleben DIE Sommerpflanze Aloe Vera- innerlich und äußerlich.

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, speisen im geräumigen Kaminzimmer oder auf der Terrasse und schlafen erholsam in schlichten, natürlich gestalteten Zimmern.



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

- ☯ **Vier Yogaeinheiten** (Yoga, Atemübungen, Meditation) - insgesamt 7,5 Stunden Praxis-
- ☯ **Ayurveda für Haut und Haare** (Haaröl, Nagelbad und -pflege, Augenpflege, Fußöl für guten Schlaf etc.)
- ☯ **Vegetarische Vollpension** (inkl. Tee/Kaffeezeit mit selbstgebackenem Kuchen am Nachmittag)



**Zeitraum:** Fr, 26.07.-28.07.2024

(Freitag 16 Uhr, Anreise ab 15 Uhr, Ende Sonntag nach dem Mittagessen)

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



**Unterkunft/Verpflegung:** 116,50,-/pro P. im DZ/Übernachtung inkl. vegetarischer Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, 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:** 140,- Euro p.P. + 10,- Euro für die Ayurvedaöl etc.

**Gesamtpreis: Einzelzimmer: 407,- Euro, Doppelzimmer: 383,- Euro +10 Euro**

**Mwst. Erhöhung**

*Yoga und Ayurveda ergänzen sich wunderbar für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden. Sei es Dir wert!*



### **Sonnengröße**

\*Yoga und Ayurveda in Gladbeck\*

Sabine Schüren\* Telefon: 02043-30672\*kontakt@sonnengruesse.de

[www.sonnengruesse.de](http://www.sonnengruesse.de)

