

## **Yoga Echt Zeit vom 29.11. - 01.12.24**

Meine lieben TeilnehmerInnen,

heute möchte ich euch noch ein paar Informationen für unsere gemeinsame Zeit im November zukommen lassen. Ich freue mich sehr auf euch und auf dieses Wochenende und bin sehr gespannt, welche Erkenntnisse es uns bringen wird.

**Anschrift: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster 6, OT Kloster Donndorf  
06571 Roßleben-Wiehe**

### **29.11.24**

- Ankunft bis spätestens 17.00 Uhr im Kloster Donndorf (es wäre schön, wenn sich Fahrgemeinschaften bilden würden)
- 18 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr gemeinsame Yogapraxis
- freie Zeit für Gespräche oder um nur mit dir zu sein

### **30.11.24**

- 6.45 Uhr Morgenmeditation (freiwillig bei Interesse)
- 7.45 Uhr Möglichkeit zur Morgenandacht in der kleinen Kapelle
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr gemeinsame Yogapraxis
- 12.15 Uhr Mittagessen
- Mittagsruhe
- 16.15 Uhr gemeinsame Yogapraxis
- 18.00 Uhr Abendessen
- danach gemeinsame Zeit in der Gruppe (evt. auch Sauna möglich)

### **01.12.24**

- 6.45 Uhr Morgenmeditation (freiwillig bei Interesse)
- 7.45 Uhr Möglichkeit zur Morgenandacht in der kleinen Kapelle
- 8.00 Uhr Frühstück
- Zimmer räumen
- 9.30 Uhr gemeinsame Yogapraxis
- 12.15 Uhr Mittagessen
- Feedback und Abreise

### **Das solltest Du mitbringen:**

- eine Matte und Decke für die Yogapraxis
- Bequeme und warme Kleidung zum Wohlfühlen
- den Wunsch mit dir selbst und Gleichgesinnten Zeit zu verbringen

Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden. Ein Bademantel kann gegen Gebühr ausgeliehen werden.

**Empfehlung von mir:**

Das Kloster ist ein Ort der Ruhe und des Rückzuges. Hier kannst du wirklich Entspannung finden. Meine Empfehlung ist auch mal dein Handy zu Hause oder aus zu lassen. Wir lassen uns sehr viel ablenken, sind immer erreichbar und stehen zur Verfügung. Genau das soll an diesem Wochenende mal anders sein. Es soll genug Zeit sein, in dir zu schauen, was du wirklich brauchst und was dir gut tut - ganz ohne Ablenkung.

**Verpflegung:**

Wir bekommen 3x täglich vegetarische Vollverpflegung. Zu den Mahlzeiten gibt es Getränke, wie Wasser, Kaffee und Tee. Für zwischendurch kann man im Kloster Wasser in Flaschen kaufen oder sich auch selbst Getränke mitbringen. In Donndorf gibt es keine Einkaufsmöglichkeit.

**Kosten:**

Seminargebühr: 170 Euro

Übernachtung und Verpflegung: 134 Euro, Einzelzimmerzuschlag: 12 Euro pro Nacht

Bitte alles bis zum 15.11.24 in bar zahlen.

Ich habe es mit dem Kloster abgesprochen, dass ich den Betrag von jedem Teilnehmer einsammle und dann vor Ort bezahle.

Sollten noch Fragen entstehen, melde dich bei mir. Solltest du noch eine Mitfahrgelegenheit brauchen, so melde dich ebenfalls und ich versuche zu vermitteln.

Ich freue mich auf eine wunderbare, gemeinsame Zeit.

Herzliche Grüße Rebekka.