

RIDE & YOGA



powered by  YogaSprosse



RGY Retreat

30.05. - 02.06. 2024

Sportauszeit &

Achtsamkeit

4 Tage für Dich & Dein Rennrad,
oder auch für Paare oder
Sparringspartner

Rennradfahren & Yoga, das lässt sich gut verbinden. Dieses Wochenende ist die optimale Vorbereitung für den Auftakt der Sommersaison. Ein beweglicher und stabiler Körper ermöglicht Dir eine genussvolle, schmerzfreie & lange Ausfahrt.

Die YogaEinheiten morgens, nachmittags & abends sind speziell auf die Rennradfahrer abgestimmt. Alle Sparringspartner, Begleiter*innen kommen gleichzeitig auf Ihre Kosten und sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Harry und ein weiterer Guide werden die Rennrad-Gruppen durch die hügelreiche Landschaft Nieder- und Oberbayerns führen. Auf Strecken von 70-110km streben wir eine Durchschnitts-Geschwindigkeit von 24 - 26km/h, bei ca. 300 - 800 hm an.

Die Begleiter*innen der Sportler*innen, welche lieber die Ruhe des Vierfalt Hofes genießen möchten, bekommen eine zusätzliche Yogaeinheit. Maßgeschneidert, sowohl Starter als auch Fortgeschrittene kommen auf Ihre Kosten.

Renate, die YogaSprosse, ist spezialisiert auf Yoga für JEDERMANN/FRAU. Mit Hilfe eines Stuhles, liegend oder auf der Matte. Es gibt keinen Grund es nicht zu versuchen.

Jeder der atmet kann Yoga praktizieren
(Sri K. Pattabhi 1915 -2009)

CONTENT

Yoga- & Rennradpauschale

Fr. & Sa. geführte Ausfahrten in Gruppen, bis zu 9 Yogastunden. Die Yogaeinheiten sind für alle Level geeignet. YogaAnfänger willkommen!
Retreat als „Heimschläfer“ zu buchen ist nach Rücksprache möglich.

Frühbucherpreis bis 31.01.2024: 390 €

Sparringspartnerpreis: 370 €

ab 01.02.2024: 420 €

Sparringspartner: 400 €

Buchung YogaRetreat
über www.yogasprosse.de

Wenn Fragen offen sind wende Dich an
om@yogasprosse.de

Übernachtung

inkl. Vollwert-Vollpension, Pool & SaunaNutzung im Vierfalthof Geisenhausen
Übernachtung in Einzel-, Zweibett- und Doppelzimmern mit Etagenbad sowie einer FeWo mit insgesamt 6 Betten möglich.

Es stehen nur 3 EZ zur Verfügung. Die RetreatPlätze und Zimmerwünsche werden in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt.

378 €/p.P.

Buchung Übernachtung/Verpflegung
über www.vierfalt.de

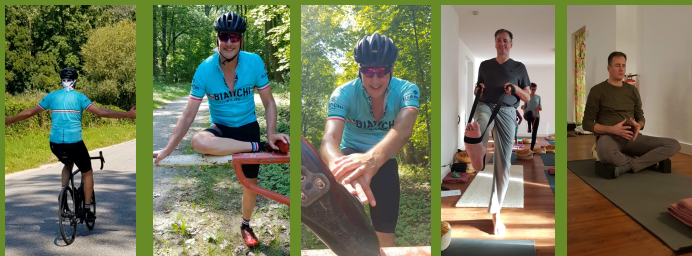
Wasser und Tee stehen ganztägig zur Verfügung.

RIDE & YOGA

powered by  YogaSprosse

Harry, leidenschaftlicher Rennradfahrer seit fast 40 Jahren, mit mehr oder weniger Jahreskilometern. Mehrere Arber-Rad-Marathons, einige Berliner Velothons und 1x die Cyc classics in Hamburg bin ich gefahren. Es ist jedes Mal ein Erlebnis diese „Rennen“ zu bestreiten, die Sportlergemeinschaft zu erleben. In den letzten Jahren habe ich die Vorzüge von Yoga vor und nach dem Rennradfahren für mich entdeckt. Aus dieser Erfahrung heraus entstand zusammen mit der Yogasprosse die Idee ein Rennrad & Yoga Wochenende zu veranstalten. Jetzt freuen wir uns gemeinsam mit Euch unsere Premiere zu feiern!

Renate, die YogaSprosse Yogini seit mehr als 20 Jahren, naturliebend, neugierig & Schülerin in Sachen Leben und Yoga. Ich liebe es restorativ, also erholsam Yoga zu praktizieren und somit das Yin im Leben zu stärken, da das Yang, die Umtriebigkeit, im Alltag schon vorherrschend genug ist. Yoga „maßgeschneidert“ weiter zu geben ist mir wegen selbst erfahrener gesundheitl. Einschränkungen eine  Angelegenheit. Daher variere ich mit Hilfe von Yogahilfsmitteln die Asanas so lange bis Du die Kraft des Yoga erfahren kannst. Nach einigen eigenen Rennrad Kilometern ist diese Retreat in mehrfacher Hinsicht mit Fachverstand und Einfühlungsvermögen konzipiert.



Ankunft Donnerstag, 30.05.24, ab 14 Uhr

Der Morgen

7:45 Uhr Yoga für Core/Stabilität

8:30 Uhr gemeinsames Frühstück

Ausfahrt ab 10:30 Uhr oder

HathaYoga für die „daheim Gebliebenen“

Der Nachmittag

17:30 - 18:15 Uhr Yoga

18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Der Abend

20 -21 Uhr YinYoga

Alle Angebote können optional genutzt und kombiniert werden

Abreise Sonntag, 02.06.24 bis 13 Uhr

Yogaeinheiten, je nach Witterung auch im Garten!



VIERFALTHOF



Vierfalt ist ein zur Seminar- und Eventlocation umgebauter Vierseithof in Geisenhausen bei Landshut. 1857 erbaut, war der Hof über 100 Jahre lang ein landwirtschaftlicher Betrieb. 2018 übernahmen ihn Eva-Maria und Frank Schläu und nannten ihn Vierfalt - für die 4 Bereiche, die unter seinem Dach Platz finden: Yoga Retreat Center, Seminarhaus, Event Location und Kulturzentrum.

www.vierfalt.de



VIERFALT SEMINARE UND EVENTS
STEPHANSBERGHAM 41
84144 GEISENHAUSEN