

# Yogawochenende XXL vom 02.10.-05.10.2025



## Entspannt + energievoll in den Herbst Detox für Körper und Geist

Herbst - Die perfekte Zeit, um loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Eine Auszeit für Körper und Geist mit wohltuenden **Yogaeinheiten** (Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Flow), Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und einem **Gesundheitsvortrag** mit Erkenntnissen aus dem Ayurveda und der ganzheitlichen Gesundheitskunde, damit Du gesund in den Herbst kommst. Dazu erleben wir ein **basisches Fußbad**, eine **Selbstfußmassage** und morgens genießen wir zum Frühstück **warmes, basisches Frühstücksmüsli** und **Basentee**. An einem Nachmittag/ Abend kannst Du einen Leberwickel auflegen, um den Stoffwechsel und die Regeneration der Leber zu unterstützen.

Entspannt, entschlackt und energiegeladen zurück in Deinen Alltag!

Das beliebte Tagungshaus Karneol ist 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 90m<sup>2</sup> großen Yogaraum mit Fußbodenheizung, speisen im geräumigen Kaminzimmer und schlafen erholsam in schlichten, natürlich gestalteten Zimmern.

**Kurz: Ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen.**



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

- 🌀 *Sechs Einheiten Yoga/Atemübungen/Meditation*
- 🌀 *Basisches Fußbad, Fußselbstmassage, Basentee und – müsli zum Frühstück*
- 🌀 *Anleitung Leberwickel*
- 🌀 *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:** Do, 02.10.- So, 05.10.2025

*(Beginn: Do, 16 Uhr mit Tiefenentspannung, Ende: Sonntag nach dem Mittagessen)*



**Unterkunft/Verpflegung für vier Tage:**

**356,- Euro/pro P. im Doppelzimmer, 401,- Euro im Einzelzimmer**

*Inklusive sind die köstliche vegetarische Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Kaffee und Kuchen (Freitag und Samstag) und die Getränke zum Essen.*

**Seminargebühr: 270,- Euro/p.P. (inkl. 19% USt.)**

*Die gesetzliche Krankenversicherung und die Beihilfe bezuschussen die Seminargebühr in der Regel mit 75 € oder zu 100%.*

*Ein Wochenende um Körper, Geist und Seele eine wohlverdiente Auszeit zu gönnen und den Körper zu entschlacken durch basische Anwendungen. Ich freue mich auf Dich!*



### **Sonnengröße**

**\*Yoga und Ayurveda in Gladbeck\***  
**Sabine Schüren\* Telefon: 02043-30672**  
**kontakt@sonnengruesse.de**  
[www.sonnengruesse.de](http://www.sonnengruesse.de)

