

Yogawochenende vom 25.10.-27.10.2024



Yoga für Zufriedenheit und Lebensfreude

Yoga ist mehr als Körperübungen. Wir lassen die Philosophie des Patanjali, den Verfasser des Yoga Sutra, auf uns wirken. Eine 2500 Jahre alte Weisheit, die noch heute aktuell und im Alltag umsetzbar ist. Es geht z.B. um Wahrhaftigkeit, Gewaltlosigkeit und Zufriedenheit. In den Yogastunden begleiten uns die Yamas (Umgang mit Deiner Umwelt) und Niyamas (Umgang mit Dir selbst). Das Ziel des achtstufigen Pfades nach Patanjali ist die Erleuchtung- schauen wir mal, wie weit wir kommen. :o)

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 90m² großen Yogaraum mit Fußbodenheizung, speisen im wunderschönen Wintergarten oder Kaminzimmer und schlafen erholsam in schlichten, natürlich gestalteten Zimmern.



... Rundum- Wohlfühlprogramm

- ☞ Vier Yogaeinheiten (Yoga, Atemübungen, Meditation) -insgesamt 7,5 Stunden Praxis-
- ☞ Vegetarische Vollpension (inkl. Tee/Kaffeezeit mit selbstgebackenem Kuchen am Nachmittag)
- ☞ Wanderung Marienkapelle, Ausflug in den Kreislehrgarten, Besuch des Städtchens
- ☞ Kostenfreier Fahrradverleih im Haus// Saunanutzung gegen Gebühr



Zwischen den Yogaeinheiten und Mahlzeiten hast Du Zeit für Dich, einen Spaziergang in der schönen Natur, nettes Plaudern mit den Mit-Yogis –oder einfach mal für das „Dolce far niente“ – das süße Nichtstun!

Zeitraum: Fr, 25.10.- So, 27.10.2024

(Freitag 16:00 Uhr, Anreise ab 15 Uhr, Ende Sonntag nach dem Mittagessen)

Ort: Tagungshaus Karneol, Sellen 2, 48565 Steinfurt
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.

Gesamtpreis: Einzelzimmer: 397,- Euro, Doppelzimmer: 373,- Euro



„Wer in seinem Herzen daheim ist,
dem erscheinen alle Orte auf der Erde gleich gut.“

*„Wenn ich mich vom Ballast befreie,
kommen Licht und Farbe in mein Leben.“*



Sonnengröße

Yoga und Ayurveda in Gladbeck

Sabine Schüren* Telefon: 02043-30672

www.sonnengruesse.de

