

Yoga und Klangwochenende „Die Seele baumeln lassen“

Termine: 20.10-22.10.2017

13.04-15.04.18 & 04.05-06.05.2018

Praktiziere im romantisch gelegenen Nentershausen Yoga und lerne die beruhigende und harmonisierende Wirkung der Klangschalen kennen.

An diesem Wochenende führen Dich Melanie und Anette liebevoll mit Hatha Yoga , Meditation und Klangeinheiten zu Gelassenheit, innerer Ruhe und Harmonie.

Erlebe ein klangvolles Spätsommer-/Herbstwochenende mit leuchtenden Farben. Tauche bei einem Spaziergang zur nahe gelegenen Burg ein in die wunderschöne Natur des Teutoburgerwaldes. Hierbei kannst Du entspannen und lernst Atemtechniken kennen, die Deinen Stoffwechsel positiv beeinflussen, Dir viel neue Energie schenken und Dich erden.

Mach mal Pause und entschleunige Dein Leben. Lasse einfach mal drei Tage die Seele baumeln.

Workshop mit Yoga/ Klang/ Atemtechnik/ Meditation

Angebot für Workshop, Übernachtung und Vollpension **€ 279,-/p. P.**

Deine Leistungen:

Unterkunft und Verpflegung

2 x Übernachtung im 1- oder 2-Bettzimmer (EZ-Zuschlag € 10/p.Tag)

4 x Essen vom Buffet - vegetarisch (auf Wunsch vegan)

in den Pausen Tee/ Kaffee/ Wasser und Kuchen, Obst

Yoga und Klang

2 x ½ Std. Geführte Meditation am Samstag- u. Sonntagmorgen

2 x 1 ½ Std. Dynamischer Start in den Morgen mit Hatha Yoga

2 x 1 Std. Ruhige Hatha Yogaeinheit am Freitag- und Samstagspätnachmittag

2 x 1 Std. Ein Klangerlebnis in der Gruppe am Abend

z.B. Klang Bad, Mantra singen, Klangreise, Yoga Nidra,

Samstag-

nachmittag

Wanderung durch den bunten Herbstwald zur Tannenburg oder
Atemtechniken lernen und fühlen

Anreise am Freitagnachmittag 14 – 16 Uhr / Begrüßungsrunde bei Kaffee/ Tee und Kuchen

Abreise am Sonntag nach der Yogaeinheit und einem gemeinsamen Brunch

Die Yogaeinheiten und auch die Wanderung sind so ausgelegt, dass jeder das Wochenende genießen kann unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Wir werden das ganze Wochenende achtsam mit uns und allen anderen Teilnehmern sein.

Mitzubringen sind:

Yoga/Sportbegleitung, warme Socken, Handtücher, Wasserflasche, feste Schuhe, Taschenlampe, Regenjacke, wenn vorhanden eigene Klanginstrumente ...und ein Lächeln

Folgende Einzelbehandlungen können individuell vorab gebucht werden:

Klangmassage	60 Min 45 Euro
Entgiftungsmassage	60 Min 45 Euro
Yoga Einzelunterricht	90 Min 65 Euro

Veranstaltungsort

Ferierendorf am Burgensteig GbR

Am Weinberg 26
36214 Nentershausen

E-Mail ferierendorf-burgensteig@t-online.de **Telefon & Fax** 0 66 27 – 212, 0 66 27 - 87 58

Die Workshops finden ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt. Die Veranstalterinnen behalten sich vor bei geringer Teilnahme den betreffenden Workshop abzusagen. Teilnehmer die nicht im Ferierendorf übernachten haben keinen Preisnachlass.

Die Kosten für Übernachtung und Vollpension sind bei der Ankunft im Ferierendorf an der Rezeption zu begleichen und betragen 79 Euro (EZ-Zuschlag 10 Euro pro Übernachtung)

Wir freuen uns auf Dich.

Anette Jäger & Melanie Roloff

www: melanie@yoga-und-klang-eschwege.de

www: aj@ganzheitlich-fit.de / Telefon: 0174 32 88 723