

# Yogawochenende in der Eifel vom 17.- 19. November '23



Das in der Vulkaneifel gelegene Seminar- und Gästehaus **Haus Königssee** bietet alles, um eine Auszeit vom Alltag zu genießen. Die ruhige Lage am Ortsrand, die reizvolle Landschaft ebenso wie die wohnliche Atmosphäre im ganzen Haus tragen ebenso zum Wohlbefinden bei wie das gute Essen, der lauschige Garten und die persönliche Betreuung.

Weitere Informationen zum Haus und der Anreise finden Sie auf der Webpage.

<http://www.koenigssee-haus.de>



## Unterkunft

Alle Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und WC. Bettwäsche und Handtücher sind selbst mitzubringen oder können gegen eine Gebühr von 8 € geliehen werden.

Die Zimmervergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

## Yoga



Mein Yogastil ist gekennzeichnet durch die Verbindung von Atmung und Bewegung. So entstehen fließende Bewegungen und die Möglichkeit ganz im Moment anzukommen. Dabei kann der eigene Körper mit seinen individuellen Gegebenheiten voller Gelassenheit neu gespürt werden.

Persönliche Voraussetzungen werden berücksichtigt, Hilfestellungen gegeben und Alternativen zu den jeweiligen Techniken eingeübt.

Der Workshop richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen mit Erfahrung als auch an NeueinsteigerInnen ohne Vorkenntnisse

## Übernachungskosten

Zur Übernachtung stehen zur Verfügung:

- 3 Einzelzimmer € 43/Person/Nacht
- 7 Doppelzimmer € 34/Person/Nacht
- 2 3-Bettzimmer € 30/Person/Nacht
- Verpflegung in Vollpension € 40/Person/Tag



## Kosten Workshop

Die Kosten des Workshops liegen bei € 190 (zzgl. Übernachtung und Verpflegung).

**ACHTUNG!** Einen Frühbucherrabatt von € 160 biete ich bei verbindlicher Buchung **bis zum 01.08.2023 an.**

Yogamatten und Kissen sind bitte selbst mitzubringen.

## Ablauf Yogawochenende

### Freitag

ab 15:00	Anreise
17:30 - 19:00	Basisstunde
<b>19:00</b>	<b>Abendessen</b>

### Samstag

8:00 - 9:00	Morgenpraxis
<b>9:00</b>	<b>Frühstück</b>
11:00 - 12:30	Theorie + Praxis
<b>13:00</b>	<b>Mittagessen</b>
	<b>Pause, Freizeit</b>
17:30 - 18:30	Kurzpraxis
<b>19:00</b>	<b>Abendessen</b>
20:30 - 21:15	Abendmeditation

### Sonntag

8:00 - 9:00	Morgenpraxis
<b>9:00</b>	<b>Frühstück</b>
11:00 - 12:30	Praxis
<b>13:00</b>	<b>Mittagessen</b>

### Abreise