



Yoga und Wandern

In Achtsamkeit die Innere und Äußere Natur erkennen

Ein Erlebniswochenende im
Wandelhaus/Schwarzwald

03.07. - 05.07.2020

(Beginn Freitag 16:00, Ende Sonntag 15:00)

Zeit für Dich! Eine Auszeit, in der Du Deine Seele, Deinen Geist und Körper wieder in Einklang bringen kannst, um gestärkt und kraftvoll in den Alltag zurück zu kehren.

Yoga und Wandern ist eine wundervolle Kombination im Hier und Jetzt anzukommen und Kraft zu tanken: Yoga, um bei sich anzukommen - Wandern, um durch die beruhigende Wirkung der Natur Seele, Geist und Körper wieder in Einklang zu bringen.

Mit täglichen sanften **Yogaübungen**, die auch Ungeübte durchführen können, beginnen und beenden wir den Tag. Dazwischen wandern wir durch die herrliche, beruhigende Natur des Südschwarzwaldes und halten immer wieder inne für **Atem- und Sinnesübungen, Meditations- und Bewegungseinheiten.**



Kursgebühr: 229€ inkl. Seminarpauschale

Kursleiter: Bea von Borcke und Ernst Frattini
(Yogatherapeut)

ÜN inkl. vegetarischer Verpflegung:
ca. 50€/Tag, je nach Unterbringung im DZ oder
in kleinen Mehrbettzimmern (direkt mit dem
Wandelhaus abzurechnen), max. 12 TN

Wir freuen uns auf Sie!