

Yogareise



Yoga und Wandern im Bayrischen Wald 17. bis 24. August 2019

2018 waren wir alle so begeistert von unserer ersten Yogareise, deshalb soll sie auch 2019 stattfinden.

Bodenmais ist der touristische Luftkurort im Bayrischen Wald. Morgens starten wir mit Yoga im Garten.

Von unserem etwas außerhalb liegendem Haus Sonnenfels können wir gut zur Wanderung starten. Diese wird von einem/r WanderführerIn der Region geleitet.

Ein großer Garten mit Liegestühlen lädt zum Sonnenbaden ein, Sauna und Kneippbecken stehen zur freien Verfügung.

Zwei Tage können wir uns ganz dem Yoga hingeben, sowie Meditation, Tanz, Gesang und Tiefenentspannung.

Ein besonderer Höhepunkt ist das leckere regionale Abendessen bei Rosi im Öfenstüberl. Das haben wir uns dann nach einem halbstündigen Spaziergang dorthin auch verdient.

Ein freier Tag wird zur persönlichen Gestaltung zur Verfügung stehen. Der Besuch im Hallenbad im Ort mit Saunalandschaft ist unsere Empfehlung, besonders bei Dauerregen. Aber die Sonne hab ich schon bestellt und mit unseren Sonnengrüßen klappt das schon.

6 Personen können teilnehmen.

Mindestteilnehmerzahl ist 4 und die Anmeldung bitte bis 10.4. einreichen.

Ungefährer Tagesablauf:

8.00 - 9.00 h Yoga im Garten

9.00 - 10.00 h Frühstück im Haus

11.00 - 15.00 h Wanderung oder Yoga im Raum/Garten

17.00 - 20.00 h Spaziergang und Abendessen im Ofenstüberl

Bei großer Wanderlust können wir auch eine Tageswanderung anpeilen z.B. zum Großen Arber 1455 m ü NHN.

Den Tagesablauf können wir flexibel anpassen an das Bedürfnis der Gruppe. Natürlich ist das Angebot freiwillig, das heißt wenn du lieber in Ruhe dein Buch in der Sonne lesen willst oder was auch immer, dann tu es. Höre ganz und gar auf **Deine eigenen** Bedürfnisse.

Wochenpreis pro Person im Doppelzimmer: **850 Euro**

Im Reisepreis enthalten:

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Nutzung der hauseigenen Sauna und Kneippbecken
- Morgens Yoga mit Anne
- 7 x Frühstück im Haus
- Wasser und Tee stehen im Yogaraum zur Verfügung
- 3 geführte Wanderungen
- 2 Yogatage mit je 3 Stunden Yoga
- 6 x vegetarisches Abendessen mit 2 Gängen im Restaurant
- Freier Eintritt ins Hallenbad mit Saunalandschaft

Nicht im Preis enthalten:

- Anreise
- Mittagessen
- Reiseversicherung
- Kurtaxe

Weitere buchbare Leistungen:

- Einzelzimmerzuschlag pro Woche: 105 Euro
- Lunchbox für die Wanderungen



Für die Anmeldung, Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich freue mich schon auf unsere Yogareise!

Namasté

Anne Jannick



Yogalehrerin seit 2006, Meditation, Yin Yoga (BYV)
Künstlerin (Gesang Roy Hart, Tanz, Malerei)
Seit 2008 eigenes Yoga Studioprogramm in Dortmund.

www.annejannick.de

0176-29071416