

# Yogareise



## **Yoga und Wandern im Bayrischen Wald 25.August bis 1.September 2018**

Das Haus Sonnenfels in Bodenmais werden wir ganz für uns haben und morgens und abends Yoga machen. Ein großer Garten mit Liegestühlen lädt zum Sonnenbaden ein, Sauna und Kneippbecken stehen zur freien Verfügung.

Bodenmais ist ein touristischer Luftkurort im Bayrischen Wald. Von unserem etwas außerhalb liegendem Haus am Sonnenhang jedoch können wir gut in die Natur starten.

Täglich wird eine geführte Wanderung angeboten mit Katrin, einer echten „Bodenmaiserin“ die jeden Stein der Gegend kennt. Als Coach und Beraterin wird sie einen Vortrag über ihre Arbeit halten. Abends werde ich wahlweise Meditation, Tanz, Gesang oder Tiefenentspannung anbieten.

Ausgewogenes vegetarisches Frühstück und Abendessen mit 2 Gängen stärken uns.

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.

10 Personen können teilnehmen.

## Ungefährer Tagesablauf:

- 8.00- 9.00 h Yoga im Garten
- 9.00- 10.00 h Frühstück im Haus
- 10.30- 13.30 h Wanderung
- 16.00- 18.00 h Yoga im Raum/Garten
- 18.30- 20.00 h Abendessen im Restaurant
- 20.30- 21.30 h Vortrag/ Meditation/Tanz/Gesang/Yoga Nidra

Wahlweise können wir auch eine Tageswanderung anpeilen z.B. zum Großen Arber 1455 m ü NHN oder zum Silbersee. 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 DZ: **760 Euro**

### Im Reisepreis enthalten:

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Nutzung der hauseigenen Sauna und Kneippbecken
- Morgens und abends Yoga mit Anne
- 7 x Frühstück im Haus
- Wasser, Tee und Früchte stehen im Haus zur Verfügung
- 5 geführte Wanderungen mit Katrin
- 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: 70 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 Studio in Dortmund.

[www.annejannick.de](http://www.annejannick.de)

0176-29071416