

# Yogareise Wochenende

## Vom 23. bis 25.10.2020



Nachdem unsere letzte Yogareise so beflügelnd war gibt es jetzt im Oktober noch Eine.

Das Bergkloster Bestwig ist unsere Unterkunft im Sauerland mit eigenem Yogaraum „Ruhrtalblick“ und einer traumhaften Umgebung.

Morgens starten wir mit Yoga und Meditation schweigend im Freien und danach gibt's Frühstück.

Am Vormittag gibt es eine kleine Wanderung mit Yogaelementen in der schönen Umgebung bis zum Mittagessen.

Nach einer ausgiebigen Mittagspause geht's dann weiter mit Yoga bis zum Abendessen. Wir schließen den Tag mit entspanntem Yin Yoga, Meditation und/oder Tiefenentspannung.

Wir können unser Programm natürlich ganz nach Wetterlage und unseren Bedürfnissen anpassen.

Zwölf Personen können teilnehmen. Abstands- und Hygieneregeln werden eingehalten.

Die Mindestteilnehmerzahl ist 5 und die Anmeldung bitte bis zum **21.9.2020** einreichen.

## Ungefährer Tagesablauf:

- 7.00 - 8.00 h Yoga und Meditation im Freien
- 8.00 - 9.00 h Frühstück
- 9.30 - 12.00 h Yoga Wanderung
- 12.00 - 13.00 h Mittagessen
- 15.30 - 18.00 h Yoga
- 18.30 - 19.30 h Abendessen
- 20.00 - 21.00 h Yin Yoga und Meditation

Seminarbeginn ist am Freitag 23.10. mit dem Abendessen, also Anreise bitte bis 18 Uhr und Seminarende am Sonntag 25.10. nach dem Mittagessen gegen 13 Uhr, sodass vielleicht noch eine Wanderung möglich ist.

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. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch/vegan.

Da das Bergkloster die Zimmer- und Verpflegungspreise angehoben hat, gibt es jetzt eine neue Berechnung.

Wochenendpreis pro Person im Doppelzimmer setzt sich wie folgt zusammen:

- Unterkunft im DZ: 35,70 € x 2 Nächte = 71,40 €
- Vollverpflegung : 32,90 € x 2 Tage = 65,80 €
- Yogaraum: 3,90 € x 2 Tage = 7,80 €

-----  
145,00 €

- Seminarleitung und Unterkunft: 125,00 €

-----  
**270 €**

Nicht im Preis enthalten:

- Anreise
- Reiseversicherung
- Corona Zuschlag von 6 Euro ist bar im Kloster zu zahlen

Weitere buchbare Leistungen:

- Einzelzimmerzuschlag für 2 Nächte: 25,60 Euro



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

0176-29071416