

Yoga Wochenende

19.- 21. August 2022



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.

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

Zehn Personen können teilnehmen. Abstands- und Hygieneregeln werden eingehalten. Bitte eigene Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

Die Mindestteilnehmerzahl ist 5 und die Anmeldung ist bis zum **12.6.2022** einzureichen.

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 19.8. mit dem Abendessen, also Anreise bitte bis 18 Uhr und Seminarende ist am Sonntag 21.8. nach dem Mittagessen gegen 13 Uhr, sodass du vielleicht noch eine Wanderung auf eigene Faust machen kannst.

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.

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:	145,00 €

290 €

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise
- Reiseversicherung

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 Kursprogramm in Dortmund.

www.annejannick.de

0176-29071416