

# 5 Tage Yoga und Wandern

25.- 29.Mai 2022 (über Himmelfahrt)



Das Bergkloster Bestwig ist unsere Unterkunft im Sauerland mit eigenem großen, lichtdurchfluteten Yogaraum 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. Am Freitag plane ich eine Tageswanderung zum Wasserfall mit morgens und abends Yoga/Meditation.

Samstag wieder Yogaprogramm.

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 Anmeldefrist ist der **20.3.2022**.

Ungefährer Tagesablauf:

7.00 - 8.00 h Yoga und Meditation  
8.00 - 9.00 h Frühstück  
9.30 - 11.30 h Wanderung und Yoga  
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 Mittwoch 25.5. um 20 Uhr nach dem  
Abendessen, also Anreise bitte bis 18 Uhr und Abreise am  
Sonntag 29.5. nach dem Mittagessen gegen 13 Uhr.

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.

Preis pro Person im Doppelzimmer setzt sich wie folgt  
zusammen:

- Unterkunft im DZ: 35,70 € x 4 Nächte= 142,80 €  
-6,70 € x 4 (ab 4 Nächte Rabatt) - 26,80 €
- Vollverpflegung : 32,90 € x 4 Tage= 131,60 €
- Yogaraum: 3,90 € x 4 Tage = 15,60 €

-----  
263,20 €

- Seminarleitung und Unterkunft: 296,80 €

-----  
**560 €**

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise
- Reiseversicherung

Weitere buchbare Leistungen:

Einzelzimmerzuschlag für 4 Nächte: 44 Euro

Wenn du **nur am Wochenende** teilnehmen willst, geht das natürlich auch, allerdings nur wenn noch Plätze frei sind. Das weiß ich nach Anmeldeschluss, dem 20.3.2022.  
Die Preise sind dann wie das August- Yogawochenende.



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

0176-29071416