

# Yoga Wochenende

## 24.- 26.März und 18.- 20.August 2023



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

Freitagabend nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es eine sanfte Yogastunde zum Ankommen.

Samstag starten wir schweigend in den Tag mit Yoga und Meditation 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, Singen, Meditation oder

Tiefenentspannung. Sonntagmorgen yogieren wir wieder auf der Wiese und nach dem Frühstück folgt eine letzte Yogaeinheit. Nach dem Mittagessen gegen 13 Uhr ist Abreise.

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

Bis **Zehn Personen** können teilnehmen, sodass jede/r genügend Platz hat.

**Anmeldung bitte bis zum 19.1.und 12.6.** einreichen.

## Tagesablauf:

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

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.

Bitte am Freitag bis spätestens 18 Uhr anreisen.  
Eigene Yogamatte, Sitzkissen und Gurt kannst du gerne mitbringen.  
Alle Mahlzeiten sind vegetarisch/vegan.

Der Wochenendpreis pro Person im Doppelzimmer setzt sich wie folgt zusammen:

- Unterkunft im DZ inklusive Frühstück:  
59 € x 2 Nächte = 118,00 €
- Mittagessen und Abendbrot:  
25,50 € x 2 Tage = 51,00 €  
**169,00 €**

**Neu: zu zahlen vor Ort im Kloster**

Einzelzimmerzuschlag für 2 Nächte: 20 Euro

- 
- Raummiete Ruhrtalblick pro Person: 35,00 €
  - Seminarleitung und -unterkunft: 171,00 €  
**206,00 €**

**Zu zahlen bei der Anmeldung bei mir**

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise
- Reiseversicherung



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  
seit 2018 Yogareisen

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

0176-29071416